

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)

SMA N 3 BANTUL

Gaten, Tirirenggo, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Dosen Pembimbing Lapangan : Drs.Suhadi, M.Pd.



Disusun Oleh:

Diki Lukman Rizalludin

14601241047

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN

REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)

SMA N 3 BANTUL

Gaten, Tirirenggo, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Dosen Pembimbing Lapangan : Drs. Suhadi, M.Pd.



Disusun Oleh:

Diki Lukman Rizalludin

14601241047

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN

REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 3 Bantul, Guru Pembimbing Lapangan, Koordinator Praktik Lapangan Terbimbing, dan Dosen Pembimbing Lapangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta, menyatakan bahwa :

Nama : Diki Lukman Rizalludin
NIM : 14601241047
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan


Telah melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMA Negeri 3 Bantul dari tanggal 15 September 2017 sampai 15 November 2017. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Demikian pengesahan ini kami berikan semoga dapat dipertanggungjawabkan sebagaimana mestinya.

Bantul, 28 November 2017

Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PLT


Wakhyu Nurhidayati, S.Pd


Diki Lukman Rizalludin

NIP. 198201062005022006

NIM. 14601241047

Mengctahui,

Koordinator PLT SMA Negeri 3 Bantul

Dosen Pembimbing Lapangan


Dra. Hastiti


Drs. Suhadi, M.Pd.

NIP. 19650528 199003 2 006

NIP . 196005051988031006

Menyetujui

Kepala SMA Negeri 3 Bantul



Drs. Endah Hardjanto, M.Pd

NIP. 19631115 199003 1 007

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Bantul. Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas PLT yang bersifat wajib lulus pada program studi kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta dan juga sebagai bukti dari pelaksanaan PLT di SMA Negeri 3 Bantul yang dilaksanakan pada 15 September – 15 November 2017.

Pelaksanaan PLT ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penyusun menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin pelaksanaan PPL;
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan, Wawan S. Suherman, Prof. Dr. M.Ed.;
3. Avi Meilawati, S.Pd,MA selaku Dosen Pembimbing PLT di SMA Negeri 3 Bantul;
4. Drs. Suhadi, M.Pd selaku dosen pembimbing lapangan (DPL) Fakultas Ilmu Keolahragaan;
5. Drs.H Endah Hardjanto, M.Pd selaku kepala SMA Negeri 3 Bantul;
6. Dra. Hastiti selaku koordinator PPL SMA Negeri 3 Bantul yang penuh kesabaran dalam membimbing kami;
7. Wakhyu Nurhidayati S.Pd selaku guru pembimbing mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas X MIPA 1, X MIPA 2, X MIPA 3, X MIPA 4, X MIPA 4, X IPS 1, X IPS 2, XI IPA 1, dan XI IPA 2 di SMA Negeri 3 Bantul yang senantiasa membimbingdan memberi arahan dalam pelaksanaan kegiatan PLT;
8. Bapak Ibu guru, karyawan, siswa serta segenap keluarga besar SMA Negeri 3 Bantul yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pelaksanaan PLT;
9. Segenap keluarga yang senantiasa memberi dukungan dan mendoakan dalam kegiatan PLT ini;
10. Teman-teman kelompok PLT SMA Negeri 3 Bantul yang berjuang bersama dalam kegiatan PLT;

Penulis senantiasa menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu saran dan kritik dari berbagai sumber yang dapat

membangun sangat praktikan harapkan sehingga menjadi lebih baik untuk nanti kedepannya. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bantul, 15 November 2017

Penulis

Diki Lukman Rizalludin

NIM. 14601241047

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v
Daftar Lampiran.....	vi
Abstrak	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi (permasalahan & potensi pembelajaran)	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT	12
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	17
A. Persiapan PLT	17
B. Pelaksanaan PLT/ Magang III (Praktik Terbimbing).....	19
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	19
BAB III PENUTUP	21
A. Simpulan.....	21
B. Saran.....	21
Daftar Pustaka	23
Lampiran	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matriks Program kerja
- Lampiran2. Laporan Hasil Kerja PPL
- Lampiran 3. Kartu Bimbingan
- Lampiran 4. Silabus
- Lampiran 5. Kalender Akademik
- Lampiran 6. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 7. Jadwal Mengajar Pelajaran Olahraga
- Lampiran 8. RPP
- Lampiran 9. Daftar Nilai Peserta Didik
- Lampiran10 . Presensi
- Lampiran 11. Catatan Harian
- Lampiran 12. Penggunaan Dana
- Lampiran 13. Dokumentasi Pembelajaran

PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING DI SMA N 3 BANTUL

Oleh:
Diki Lukman Rizalludin
NIM: 14601241047

ABSTRAK

Program Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) adalah salah satu cara mengenalkan untuk mengembangkan potensi mahasiswa sebagai calon guru atau pendidik atau tenaga kependidikan. Mata kuliah PLT mempunyai sasaran utama yaitu masyarakat sekolah, baik dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Kegiatan PLT diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat mengesankan bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman pembelajaran.

Pada kegiatan ini mahasiswa benar benar di hadapkan dengan sesuatu yang benar benar nyata di dalam dunia pendidikan. Pada kegiatan ini mahasiswa dapat belajar untuk bekal pengalaman di dunia pendidikan, yaitu dari pembuatan proses administrasi, pembelajaran, dan lingkungan masyarakat sekolah.

Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan di SMA Negeri 3 Bantul beralamat di Gaten, Trenggong, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta dan berlangsung dari tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Kegiatan yang dilakukan praktikan pada PLT kali ini yaitu mengajar Mata Pelajaran Olahraga kelas X MIPA 1, X MIPA 3, X MIPA 4 dan X IPS 2 dengan pembimbing ibu Wakhyu Nurhidayati S.Pd. Rancangan kegiatan PLT terdiri dari persiapan PLT, pelaksanaan PLT, dan penyusunan laporan.

Persiapan Praktik Mengajar meliputi: observasi pembelajaran di kelas yaitu persiapan perangkat pembelajaran, perilaku siswa, sarana dan prasarana yang dilaksanakan pada Maret 2017, pembuatan persiapan mengajar yaitu persiapan diri dan pembuatan perangkat pembelajaran seperti: RPP, LKS, dan Media Pembelajaran.

Pelaksanaan Praktik Mengajar meliputi: observasi lapangan dan observasi proses belajar mengajar, penerjunan dilakukan pada 15 September 2017, kegiatan pembelajaran yang dilakukan tanggal 2 Oktober - 3 November 2017 yaitu di kelas X MIPA 1, X MIPA 3, X MIPA 4 dan X IPS 2.

Maka oleh dari itu PLT dilaksanakan untuk melatih seorang calon guru yang benar benar profesional. Disini mahasiswa PLT bisa mengeksplorakan pengalaman dan kemampuan yang dimilikinya. Dan bisa mengenal dan mengetahui kondisi yang nyata di dalam dunia pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan.

Kata kunci: *Laporan, SMA N 3 BANTUL*

BAB I

PENDAHULUAN

Memasuki abad ke-21 dunia pendidikan di Indonesia berkembang semakin pesat. Perkembangan ini tidak terlepas dari peran pemerintah yang ingin dunia pendidikan Indonesia maju setara dengan negara-negara lain. Banyak sekali program yang dirintis pemerintah untuk memajukan pendidikan ini. Tetapi perkembangan ini belum bisa merata di seluruh Indonesia. Hampir semua kebijakan terpusat di Jawa, sedangkan daerah lain belum banyak tersentuh. Hal ini kemudian berakibat juga kepada pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM). Kualitas SDM yang baik tentunya juga akan menghasilkan kualitas pendidikan yang baik pula.

Masalah belum meratanya kualitas pendidikan di Indonesia perlu segera diatasi. Perbaikan di segala bidang perlu dilakukan merata, agar semua lapisan masyarakat dapat merasakannya. Perbaikan ini mencakup beberapa aspek, diantaranya adalah meningkatkan kualitas pendidik atau guru. Untuk menjadikan guru sebagai faktor penentu keberhasilan pendidikan membutuhkan usaha yang besar. Salah satunya adalah membuat guru memiliki kompetensi sesuai dengan yang diharapkan. Dalam perspektif kebijakan pendidikan nasional, pemerintah telah merumuskan empat jenis kompetensi guru sebagaimana tercantum dalam Penjelasan Peraturan Pemerintah No 14 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan yaitu kompetensi profesional, kompetensi pedagogik, kompetensi sosial dan kompetensi pribadi. Pada kenyataannya memang banyak guru yang belum maksimal dapat menerapkan 4 kompetensi itu.

Berdasarkan hal tersebut, Universitas Negeri Yogyakarta sebagai perguruan tinggi yang mempunyai misi dan tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga tenaga pendidik yang siap pakai, mencantumkan beberapa mata kuliah pendukung yang menunjang tercapainya kompetensi di atas, salah satunya yaitu Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Kegiatan PLT bertujuan untuk memberi pengalaman faktual tentang proses pembelajaran dan kegiatan administrasi sekolah lainnya sehingga dapat digunakan sebagai bekal untuk menjadi tenaga kependidikan yang profesional, memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan dalam profesinya.

Tujuan dari Praktik Lapangan Terbimbing adalah untuk memberikan pengalaman secara langsung kepada mahasiswa praktikan tentang proses pembelajaran di kelas dengan mengalami situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar serta menerapkan pengetahuan, kemampuan dan mempratikkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dalam proses pembelajaran sesuai bidang studinya. Selain itu, Praktik

Lapangan Terbimbing juga bermanfaat untuk melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan dan kependidikan dari mahasiswa praktikan.

Praktik Lapangan Terbimbing diharapkan dapat memberi bekal kepada mahasiswa sebagai wahana pembentukan tenaga kependidikan profesional yang siap memasuki dunia pendidikan, mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan profesional, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai ke dalam praktik keguruan atau kependidikan, memantapkan kemitraan UNY dengan pihak sekolah atau lembaga pendidikan serta mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan kependidikan.

A. ANALISIS SITUASI (PERMASALAHAN DAN POTENSI PEMBELAJARAN)

Sebelum melaksanakan kegiatan PLT, seluruh mahasiswa tim PLT SMA Negeri 3 Bantul harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi lokasi kegiatan PLT. SMA Negeri 3 Bantul berlokasi di Dusun Gaten, Kelurahan Trirenggo, Kecamatan Bantul. Dengan banyaknya SMA yang ada di Yogyakarta ini maka SMA Negeri 3 Bantul melakukan berbagai pengembangan dan pembenahan sehingga memiliki kualitas dan dapat bersaing dengan SMA lain yang ada di wilayah DIY maupun Nasional.

Pada masa perjalanannya sampai tahun 2017 ini, SMA Negeri 3 Bantul merupakan alih fungsi dari SPG Negeri Bantul yang secara kronologis sebagai berikut. Tanggal 5 Agustus 1959 SPG Negeri Bantul berdiri dengan SK pendirian Nomor 39/SK/B. III berkedudukan di sebelah selatan kantor pemerintah daerah Bantul. Setelah berjalan dan kebutuhan Pemerintah atas SPG sudah cukup, maka melalui keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 0519/D/1991 tertanggal 5 September 1991 SPG Negeri Bantul dialihfungsikan menjadi SMA Negeri 3 Bantul.

Pada masa perjalannya SMA Negeri 3 Bantul telah berganti pimpinan sekolah atau kepala sekolah sampai 11 kali. Dari setiap pergantian kepala sekolah tersebut membawa perubahan yang mengarah kepada kebijakan-kebijakan yang baik untuk kemajuan SMA Negeri 3 Bantul. Berikut ini adalah orang-orang yang pernah memimpin SMA Negeri 3 Bantul sebagai kepala sekolah.

No	Nama	Masa Jabatan

1.	Drs. Karyadi Murdoko Sukarto	1991 – 1994
2.	Drs. Moersid	1994 – 1996
3.	Drs. Djunaidi	1996 – 1997
4.	Dra. Sri Puspita Moerni	1997 – 1999
5.	Drs. Paimin	1999 – 2001
6.	Drs. Sunaryo	2001 – 2002
7.	Hj. Suparti BA.	2002 – 2004
8.	Drs. Joko Wyono	2004 – 2004
9.	H. Suminardi, S.Pd., MM.	2004 – 2011
10.	Drs. Herman Priyana	2011 – 2012
11.	Drs. H. Endah Hardjanto	2012 -

1. Visi dan Misi

Visi SMA Negeri 3 Bantul

- a. Terwujudnya sekolah yang bermutu, berbudaya dan berkarakter bangsa.

Misi SMA Negeri 3 Bantul

- a. Menyelenggarakan pembelajaran yang aktif, inovatif, krestif, efektif dan menyenangkan.
- b. Menyelenggarakan pelayanan prima, transparan, dan akuntabel.
- c. Mengadakan forum pertemuan antara sekolah, siswa dan orangtua.
- d. Meningkatkan peran alumni untuk memperluas jaringan demi peningkatan prestasi.

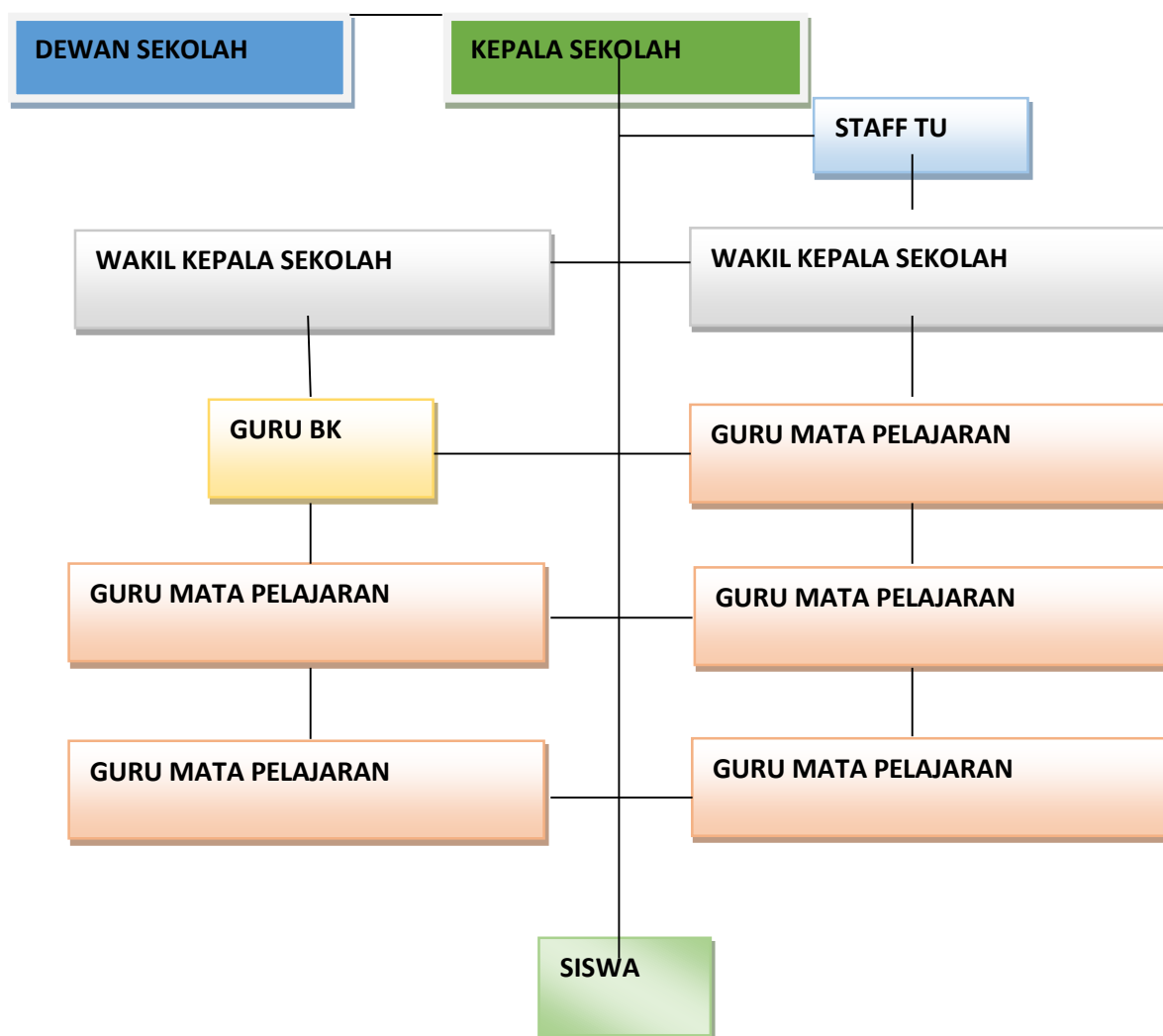
Tujuan SMA Negeri 3 Bantul

- a. Terwujudnya peserta didik dengan tingkat keberhasilan akademis dan nonakademis tinggi serta mampu melanjutkan ke perguruan tinggi.
- b. Terselenggaranya layanan publik ilmiah yang cepat, benar, dan jujur.
- c. Terbiasanya warga sekolah mengimplementasikan nilai budaya dan berkarakter bangsa yang disiplin, religious, toleransi, menghargai

prestasi, peduli sosial, peduli lingkungan dan gemar membaca dalam kehidupan sehari-hari,

Struktur Organisasi Sekolah SMA Negeri 3 Bantul terdiri dari dewan sekolah, kepala sekolah, wakil kepala sekolah, staff TU, guru BK, guru mata pelajaran dan tentunya para siswa. Struktur organisasi ini bekerja sama untuk membantu proses pembelajaran agar lebih efektif dan efisien terhadap siswa. Berikut ini adalah susunan struktur organisasi sekolah SMA Negeri 3 Bantul.

BAGAN STRUKTUR ORGANISASI SEKOLAH SMA N 3 BANTUL



2. Kondisi Fisik Sekolah

SMA Negeri 3 Bantul terletak di Dusun Gaten, Kelurahan Trirenggo, Kecamatan Banguntapan, Bantul. Bangunannya terdiri dari ruang-ruang, yaitu:

- a. Ruang kepala sekolah
- b. Ruang wakil kepala sekolah
- c. Ruang tata usaha
- d. Ruang guru
- e. Ruang agama
- f. Ruang UKS
- g. Ruang meeting
- h. Ruang laboratorium komputer
- i. Ruang kelas teori
- j. Ruang Bimbingan dan Konseling
- k. Laboratorium kimia
- l. Laboratorium fisika
- m. Laboratorium bahasa
- n. Gudang dan inventaris alat
- o. Ruang Kesenian
- p. Aula
- q. Masjid
- r. Perpustakaan
- s. Ruang OSIS dan organisasi ekstrakurikuler
- t. Koperasi siswa
- u. Tempat parkir
- v. Kamar mandi dan WC
- w. Kantin
- x. Pos SATPAM
- y. Lapangan olah raga (basket, lompat jauh, dll)

3. Kondisi Non Fisik Sekolah

- a. Kondisi umum SMA Negeri 3 Bantul

SMA Negeri 3 Bantul merupakan salah satu sekolah favorit di wilayah di wilayah Bantul dan memiliki pandangan yang cukup baik dari masyarakat sekitar. Sekolah ini juga dikenal banyak mencetak lulusan-lulusan berprestasi dan telah banyak meraih prestasi, baik dalam dunia keteknikan maupun non ke-akademikan.

- b. Kepala Sekolah

Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bantul Drs. Endah Hardjanto, M.Pd.
 Tugas kepala sekolah di SMA Negeri 3 Bantul adalah sebagai edukator manajer, administrator yang bertugas menyelenggarakan administrasi di sekolah, dan sebagai supervisor

c. Wakil Kepala Sekolah

Wakil kepala sekolah di SMA Negeri 3 Bantul bertugas membantu Kepala Sekolah menjalankan tugasnya untuk mengembangkan mutu. Wakil Kepala Sekolah terbagi menjadi beberapa dimana masing – masing wakil kepala sekolah memiliki tugas yang berbeda – beda.

- 1) Wakil Kepala Sekolah bidang kurikulum dijabat oleh Dra. Hastiti
- 2) Wakil Kepala Sekolah bidang kesiswaan dijabat oleh Drs. Agung Suryono
- 3) Wakil Kepala Sekolah bidang Sarana dan Prasarana serta Humas oleh H. Mahmudi, S.Pd.

d. Guru

Guru – guru dan karyawan di SMAGABA (SMA Negeri 3 Bantul) memiliki potensi yang sangat baik dan berdedikasi di berbagai bidang terutama dalam bidang pendidikan.

No	NIP	Nama PTK	L/P	Mapel Yang Diajarkan	Status Kepega-waian
1	196311151990031007	Drs. Endah Hardjanto, M. Pd.	L	Matematika	PNS
2	195801051982032008	Dra. Hj. Winarsih	P	Bahasa Indonesia	PNS
3	196512071990032007	Dra. Christina Sri Purwanti, M.Pd	P	Matematika	PNS
4	195708181981032010	Dra. Dalwani	P	Ekonomi	PNS
5	195712121985061002	H. Mahmudi, S. Pd.	L	BK	PNS
6	195707171983011001	Drs. Jarwoto	L	Ekonomi	PNS
7	195805031986021004	Drs. Joko Wiyono	L	Geografi	PNS

No	NIP	Nama PTK	L/P	Mapel Yang Diajarkan	Status Kepegawaian
8	195807121986021005	Drs. Sunubadi	L	BK	PNS
9	196303141987032008	Irta Suryani, S. Pd.	P	Kimia	PNS
10	195809051989031004	Drs. Rasiyo	L	Pendidikan Seni	PNS
11	196207091990032001	Dra. Yuliati	P	PKn	PNS
12	196505281990032006	Dra. Hastiti	P	Matematika	PNS
13	196612101992032005	Dra. Wahyu Widyastuti	P	Biologi	PNS
14	196712201992031007	Margiyanta, S. Pd.	L	Fisika	PNS
15	196405231992031002	Drs. Suhadi	L	Bahasa Inggris	PNS
16	196807241992032006	Ceri Setiyati, S. Pd.	P	Kimia	PNS
17	196408021993031007	Drs. Muji Agusyono	L	Bahasa Inggris	PNS
18	196908121994121002	Mujimin, S. Pd.	L	Sosiologi	PNS
19	196407021995122002	Dra. Hj. Nur Aeni	P	Geografi	PNS

No	NIP	Nama PTK	L/P	Mapel Yang Diajarkan	Status Kepegawaian
20	196610211992032002	E. Luki Widheya S. R, S. Pd.	P	Matematika	PNS
21	197108012005012007	Sri Rachmawati, S. Pd.	P	Bahasa Inggris	PNS
22	196701032005012004	Dra. Sulastri	P	Bahasa Indonesia	PNS
23	196702152007011009	Drs. Agung Suryono	L	Bahasa Indonesia	PNS
24	197403172006042009	Indriana Prasetya Dewi, S. Pd.	P	Fisika	PNS
25	196808272007011009	Agus Hasim, S. Pd.	L	PKn	PNS
26	197712222008012008	Siti Nurjanah, S. Pd.	P	Biologi	PNS
27	198107102009031007	Marsilinus Purwanto, S. Si.	L	TIK	PNS
28	198001232010012012	Dinik Eksi Ramaniar, S. Sn.	P	Pendidikan Seni	PNS
29	-	Jarnawi, S. Ag.	L	P. Agama Islam	GTT
30	-	Suwari, S. Th.	L	P. Agama Kristen	PNS
31	-	Sudarman, S. Pd.	L	P. Agama Katolik	GTT

No	NIP	Nama PTK	L/P	Mapel Yang Diajarkan	Status Kepegawaian
32	-	Dyah Oktariana, S. Pd.	P	Matematika	GTT
33	-	Dini Puji Ariyanti, S.Pd	P	Matematika	GTT
34		Candra Gunawan, S.Pd	L	Olahraga	GTT
35	-	Linawati, S. Pd.	P	Bahasa Jerman	PNS
36	-	Agung Priatmoko, S. Pd.	L	Bahasa Jawa	GTT
37	-	Rini Kusndari, S. Pd.	P	BK	GTT
38	196807051989031008	Rohadi, S. Pd.	L	BK	PNS
39	196808162007012019	Dra. Siti Wahyuningsih	P	Sejarah	PNS
40	197603112006041010	Suharyanto Setyawan, S.Pd	L	PKWU	PNS
41	-	Sofa Unnafis, S.Pd	P	Bahasa Jawa	GTT
42	-	Dyah Ayu Widowati, S.Pd	P	Bahasa Indonesia	GTT
43	198201062005022006	Wakhyu Nurhidayati,S.Pd	P	Penjasorkes	
44	-	Lisa Puspa Dewi S.Pd	L	P. Agama Islam	GTT

e. Siswa

Dari tahun ke tahun SMA Negeri 3 Bantul mendapat kepercayaan untuk menjadi SMA yang menerima siswa dengan nilai yang bagus. Keberhasilan ini juga turut didukung oleh orangtua siswa yang memiliki semangat tinggi dalam memberikan motivasi kepada anak-anaknya. Tetapi ada beberapa orangtua yang hanya menyuruh untuk belajar sehingga anak-anak seperti terkekang.

Selain itu pula hubungan baik senantiasa terjalin antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru, siswa dengan karyawan, dan siswa dengan masyarakat sehingga tercipta lingkungan yang sangat kondusif dalam KBM.

No	Kelas	Program	Jumlah		Total
			Laki-laki	Perempuan	
1	X	MIPA	55	81	136
2	X	IPS	18	39	58
3	XI	MIPA	38	87	125
4	XI	IPS	51	138	189
5	XII	MIPA	31	90	121
6	XII	IPS	24	41	65
Jumlah siswa keseluruhan					569

Tabel data siswa

Selain itu SMA Negeri 3 Bantul memiliki berbagai jenis kegiatan pengembangan diri/ ekstrakurikuler dimana kegiatan itu bertujuan untuk memfasilitasi siswa dalam mengembangkan segala minat dan bakat mereka. Mengeksplor dan mampu mengekspresikan segala kemampuan siswa sesuai bakat, dan minat mereka. Kegiatan ini tidak hanya di kemas dalam kegiatan ekstrakurikuler saja ada berupa intrakurikuler dan bimbingan konseling. Di bawah ini akan dijabarkan beberapa kegiatan yang ada di SMA Negeri 3 Bantul sebagai berikut:

- Kegiatan Pelayanan Konseling
 - 1) Bidang layanan konseling
 - a) Kehidupan pribadi
 - b) Kehidupan sosial
 - c) Kemampuan belajar
 - d) Wawasan dan perkembangan karir
 - 2) Jenis layanan
 - a) Orientasi

- b) Informasi
- c) Penempatan dan penyaluran
- d) Penguasaan konten
- e) Konseling individu
- f) Konseling kelompok
- g) Bimbingan kelompok
- h) Konsultasi
- i) Mediasi
- 3) Strategi pelayanan konseling
 - a) Pembentukan karakter, kepribadian
 - b) Pemberian motivasi
 - c) Bimbingan konseling
- 4) Pelaksanaan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling
 - a) Sosialisasi perguruan tinggi
 - b) Sosialisasi dari POLRI, TNI
 - c) Pendampingan SNMPTN
 - d) Kunjungan kampus
- Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat siswa. Meliputi ekstrakurikuler wajib dan pilihan.

- 1) Ekstrakurikuler wajib
 - a) Pendidikan Kepramukaan
 - b) KIR (Kegiatan Ilmiah Remaja)
- 2) Ekstrakurikuler pilihan
 - a) PMR
 - b) Olahraga
 - (1) Sepak bola
 - (2) Bola basket
 - (3) Bola voli
 - (4) Bela diri
 - c) PIK KRR
 - d) Kepemimpinan (Paskibraka/Pleton Inti)
 - e) Seni (Tari, Karawitan)
 - Pembinaan Olimpiade Sains dan Teknologi

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PLT

Mata kuliah PLT mempunyai sasaran masyarakat sekolah, baik dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Program PLT diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Pelaksanaan PLT ini melibatkan Dosen Pembimbing PLT, Guru Pembimbing, Koordinator PLT Sekolah, Kepala Sekolah, para mahasiswa praktikan, siswa di sekolah serta Tim PLT Universitas Negeri Yogyakarta. Perumusan program kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing Individu yang dilakukan bertujuan untuk mengasah kemampuan mahasiswa untuk mengenal sekolah serta pengembangan dan pembuatan media pembelajaran dan melengkapi administrasi sekolah yang berhubungan dengan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Dalam observasi tentang kondisi kegiatan pembelajaran di sekolah dan seluruh aspek yang ada kaitannya dengan pembelajaran maka diperoleh beberapa gambaran tentang seluruh proses kegiatan belajar mengajar di SMA Negeri 3 Bantul. Setelah dilakukan analisis ternyata ditemukan beberapa permasalahan yang perlu dipecahkan serta dijadikan program PLT dengan pertimbangan sebagai berikut:

1. Pengembangan sebuah metode pembelajar untuk melengkapi kekurangan metode pembelajaran yang sudah diterapkan di SMA Negeri 3 Bantul
2. Penyusunan RPP dengan baik dan benar dan di sesuaikan dengan keadaan kondisi SMA Negeri 3 Bantul
3. Kegiatan pembelajaran dengan memperhatikan sarana dan prasarana yang tersedia
4. Biaya, waktu, tenaga, kemampuan serta kesempatan yang ada.
5. Pertimbangan dan kesepakatan bersama antara mahasiswa PLT dengan pihak sekolah.
6. Tujuan PLT UNY.

Dalam pelaksanaannya mahasiswa memiliki tugas antara lain:

- a. Memahami Silabus.
- b. Membuat RPP sesuai dengan Silabus.
- c. Mencari bahan pengajaran sesuai dengan materi pembelajaran dan silabus.
- d. Mengajar dan mendidik siswa dengan baik.
- e. Membuat laporan hasil pelaksanaan kegiatan PLT di sekolah.

Tujuan dari kegiatan PLT adalah memberikan keterampilan dan pengalaman bagi mahasiswa baik mengenai proses pembelajaran maupun segala macam permasalahan yang ada di dalam dunia pendidikan. Sebelum melakukan praktek mengajar, mahasiswa melakukan kegiatan pra-PLT dan menyusun rancangan praktik mengajar supaya kegiatan belajar mengajar yang akan dilaksanakan dapat terlaksana dengan baik.

Dalam pelaksanaan PLT SMA Negeri 3 Bantul terdiri dari beberapa tahapan antara lain :

1. Pra PLT

Mahasiswa PLT telah melaksanakan:

- a. Sosialisasi kepada pihak SMA Negeri 3 Bantul.
- b. Observasi KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) di SMA Negeri 3 Bantul.
- c. Identifikasi Permasalahan yang ada di SMA Negeri 3 Bantul.

2. Rancangan Program

Dari hasil Pra PLT maka mahasiswa langsung menanggapi dan mencari solusinya

- a. Permasalahan di SMA Negeri 3 Bantul dengan potensi siswanya.
- b. Banyaknya waktu mengajar di SMA Negeri 3 Bantul.
- c. Kemampuan mahasiswa dalam melakukan proses pengajaran.
- d. Sarana dan Prasarana pendukung yang diperlukan untuk melaksanakan proses pembelajaran.
- e. Kesiambungan program yang akan dijalankan setelah Program PLT selesai.

3. Penjabaran Program Kerja PLT

Dalam pelaksanaannya mahasiswa dilatih sebagai seorang pendidik, dan mahasiswa juga dapat belajar untuk lebih memperdalam kemampuannya dalam mengkondisikan suatu kelas. Mahasiswa juga harus bisa memiliki kepribadian yang bagus selayaknya profesional seorang guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Selain menyampaikan materi dalam kelas, mahasiswa juga harus dapat menggali potensi dan karakter siswa. Sesuai dengan program pemerintah tentang Pendidikan Karakter mahasiswa dituntut dapat menanamkan nilai-nilai karakter baik nilai keagamaan maupun kebangsaan pada siswa guna memperbaiki sistem pendidikan yang ada di Indonesia saat ini.

Secara garis besar, program PLT bertujuan untuk membentuk kompetensi mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*Real Teaching*) di sekolah/lembaga pendidikan sesungguhnya yang diharapkan dapat diterapkan setelah mahasiswa menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. Tujuan dan program kerja kegiatan PLT adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan pemahaman dasar-dasar pengajaran sesungguhnya.
- b. Pengkajian standar kompetensi dan kurikulum yang sedang berlaku.
- c. Pengkajian pedoman khusus pengembangan silabus dan sistem penilaian sesuai dengan mata pelajaran masing-masing.
- d. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) oleh mahasiswa
- e. Pembentukan dan peningkatan kompetensi dasar mengajar tertentu pada mahasiswa.
- f. Pembentukan kompetensi kepribadian.
- g. Pembentukan kompetensi sosial.
- h. Pembentukan kompetensi pedagogik.
- i. Pembentukan kompetensi profesional.

Di sini ada beberapa hal yang harus dilakukan mahasiswa berkaitan dengan keperluan administrasi PLT dan administrasi di sekolah yaitu :

a. Penyusunan KI KD

Penyusunan Kompetensi inti dan kompetensi dasar ini dibuat sesuai dengan silabus yang ada. Setelah itu baru melaksanakan penyusunan RPP

b. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sebelum melaksanakan proses mengajar mahasiswa PLT SMA Negeri 3 Bantul membuat sebuah RPP terlebih dahulu. Selain sebagai sarana untuk

melengkapai administrasi RPP juga digunakan untuk pengontrolan jalannya pembelajaran kepada siswa

c. Pembuatan sistem penilaian

Sistem penilaian melalui penilaian kognitif siswa selama proses pembelajaran berlangsung dan juga penilaian dari kegiatan psikomotorik siswa yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung. Untuk penilaian afektif mahasiswa haru belajar untuk mengamati perilaku masing masing siswa.

d. Konsultasi dengan guru pembimbing

Setelah mahasiswa membuat RPP dan pembuatan sistem penilaian mahasiswa melakukan konsultasi kepada guru pembimbing di sekolah.

e. Konsultasi dengan dosen pembimbing DPL-PLT

Dosen DP PLT mengunjungi SMA Negeri 3 Bantul dan pada saat itu pula mahasiswa bertanya dan meminta masukan tentang hambatan hambatan yang ada dan mengkonsultasikan RPP yang telah dibuat.

f. Praktik Mengajar dikelas.

Kegiatan praktik mengajar di kelas bertujuan untuk mempersiapkan, memberikan pengalaman kepada mahasiswa tentang kegiatan pembelajaran, menambah pengetahuan mahasiswa dalam penyampaian ilmu di dalam kelas, dan pengembangan potensi diri mahasiswa sebagai calon pendidik yang profesional.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan PLT

Sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PLT telah terlebih dahulu dilaksanakan Pembelajaran Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Maksud dan

tujuan dari pembekalan ini adalah agar mahasiswa mendapatkan gambaran tentang segala kegiatan dan perangkat yang akan digunakan untuk PLT. Pembekalan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PLT. Setelah mengikuti pembekalan, diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan PLT dengan hasil yang memuaskan baik dari segi proses maupun hasil. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan mahasiswa sebelum melaksanakan Praktik Lapangan Terbimbing adalah sebagai berikut:

1. Pembekalan Khusus

Pembekalan ini dilaksanakan bersamaan dengan seluruh mahasiswa PLT satu Fakultas Ilmu Keolahragaan yang bertempat di gedung GPLA FIK UNY lantai tiga. Pada pembekalan ini mahasiswa diberikan materi administrasi kelengkapan PLT dan untuk memantapkan kesiapan mahasiswa untuk terjun di PLT secara langsung.

2. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi pembelajaran di kelas merupakan salah satu rangkaian kegiatan yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PLT. Dari observasi di kelas ini siswa dapat mengetahui kondisi siswa yang sesungguhnya dan dari pengamatan tersebut bisa digunakan untuk menyusun metode dan media yang tepat untuk mengatasi kondisi siswa.

3. Membuat Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar meliputi pembuatan silabus, RPP, dan pembuatan media.

a. Pengembangan Silabus

Silabus disusun berdasarkan Standar Isi, yang di dalamnya berisikan Identitas Mata Pelajaran, Kompetensi Inti, dan Kompetensi Dasar (KD), Materi Pokok/Pembelajaran, Kegiatan Pembelajaran, Penilaian, Alokasi Waktu, dan Sumber Belajar. Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah atau beberapa sekolah, Kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), dan Dinas Pendidikan. Mahasiswa PLT mengembangkan silabus secara mandiri.

b. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ini dilaksanakan sesuai dengan yang tertulis di Silabus, guru menyusun RPP ini sebelum proses pembelajaran di mulai dan RPP dibuat untuk pembelajaran selama 2 semester. Untuk pembuatan RPP kelas X dan XI menggunakan kurikulum 13 dan XII menggunakan kurikulum KTSP

c. Pembuatan Media Pembelajaran

Media pembelajaran dibuat oleh guru untuk mempermudah proses pembelajaran. Media pembelajaran di buat semenarik mungkin agar minat siswa untuk berolahraga menjadi lebih baik. Media pembelajaran di buat sesuai dengan materi yang akan di ajarkan dan media pembelajaran juga berfungsi untuk penghantar siswa agar lebih memahami materi pembelajaran yang di ajarka.

B. Pelaksanaan PLT (Praktik Terbimbing)

No	Hari	Kelas	Waktu
1	Senin	X IPA 1	07.30-09.30
2	Rabu	X IPS 2	07.15-9.30

3	Rabu	X IPA 3	09.40-11.55
4	Jumat	X IPA 4	07.30-9..30

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Program praktik mengajar dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan kebijaksanaan guru pembimbing. Praktik mengajar dimulai pada tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017 dengan awal mengajar didampingi oleh guru pembimbing akan tetapi tidak semua proses praktik mengajar didampingi oleh guru pembimbing. Pada praktik mengajar pertama, proses pembelajaran sudah terstruktur, namun masih terdapat kekurangan dari segi pengendalian kelas, maka guru pembimbing memberikan masukan dan arahan terkait kendala yang di alami. Mahasiswa PLT mengajar 4 kelas, yaitu Xmipa 1, Xmipa 3, Xmipa 4, dan X IPS 2

1. Analisis Hasil

- Secara rinci, hambatan-hambatan dalam Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan yang dialami praktikan antara lain:
- a. Siswa di SMA Negeri 3 Bantul kurang bisa aktif dalam bergerak yaitu dikarenakan untuk waktu pembelajaran penjasorkes terlalu siang, jadi siswa merasa sudah tidak nyaman untuk bergerak.
 - b. Masing masing kelas memiliki hobi olahraga yang berbeda, jadi setiap kelas memiliki banyak permintaan olahraga yang disukainya.

2. Refleksi

- Setelah menemui hambatan-hambatan tersebut di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasi hambatan-hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh praktikan antara lain:
- a. Mempersiapkan materi pembelajaran dengan baik
 - b. Membuat pembelajaran dengan semenarik mungkin, jadinya siswa suka untuk melakukan pergerakan
 - c. Memberikan dispensasi waktu agar siswa dapat melakukan olahraga yang disukainya
 - d. Selalu memotivasi siswa untuk aktif positif dalam pembelajaran di kelas.

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari serangkaian pelaksanaan kegiatan PLT di SMA N 3 BANTUL pada 15 September- 15 November 2017 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Praktik Pengalaman Lapangan sebagai tempat belajar mahasiswa untuk menjadi tenaga kepegawaian yang profesional.
2. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan ini sebagai pengalaman mahasiswa menjadi seorang guru yang sesungguhnya yang dihadapkan dengan siswa
3. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan pengembangan dari empat kompetensi bagi praktikan, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.
4. Praktik Pengalaman Lapangan Sebagai sarana latihan untuk bersosial terhadap masyarakat sekolah
5. Praktik Pengalaman Lapangan adalah sarana pembentukan keluarga baru di kalangan mahasiswa PPL, masyarakat sekolah maupun siswa

B. Saran

Berdasarkan pelaksanaan PLT selama kurang lebih dua bulan di SMA N 3 BANTUL ada beberapa saran yang ingin saya sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

1. Untuk pihak UNY :

- a. Untuk sosialisasi kelengkapan administrasi PLT dari pihak UNY kurang baik, ada sebagian mahasiswa yang masih bingung dengan kelengkapan administrasi yang harus di buat..
- b. Untuk pembekalan PLT seharusnya dilaksanakan secara bertahap, dikarenakan jika dilaksanakan satu hari full itu tidak efektif

2. Untuk pihak Sekolah

- a. Perbaiki sarana dan prasarana yang ada, seperti lapangan lapangan di perbarui lagi agar menjadi ukuran standar yang terbaru.
- b. Di awal kegiatan tahun pembelajaran baru, masing masing kelas diberikan brosur minat ekstrakurikuler yang diminati. Tujuan diberikannya brosur minat ekstrakurikuler adalah agar siswa tau

extrakurikuler yang sudah ada dan yang ditawarkan. Jadi agar minat keinginan siswa terhadap olahraga juga meningkat.

- c. SMA N 3 BANTUL seharusnya membuka penerimaan siswa baru yang memiliki latar belakang atlet. Hal ini dilakukan agar prestasi di bidang olahraga SMA N 3 BANTUL meningkat.

3. Untuk pihak mahasiswa PLT

- a. Kekompakan dan kerjasama harus selalu terjaga
- b. Harus tetap menjaga kebersamaan dan komunikasi yang baik antar mahasiswa PLT
- c. Kedisiplinan Harus ditingkatkan lagi

DAFTAR PUSTAKA

Pusat Pengembangan PPL & PKL. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UNY Press

Tim Pembekalan PPL UNY. 20016. *Materi Pembekalan PPL*. Yogyakarta: UNY Press

Tim Penyusun Panduan PPL. 2016. *Panduan PPL/ Magang III*. Yogyakarta: UNY Press

LAMPIRAN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Ganjil
Tema : Atletik
Subtema : Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

- 1. Memelihara kesehatan tubuh.
- 2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
- 3. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
- 4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran lari jarak pendek
- 5. Menganalisis variasi keterampilan lari jarak pendek
- 6. Menganalisis kombinasi keterampilan lari jarak pendek
- 7. Menganalisa variasi keterampilan lari jarak pendek
- 8. Menganalisa kombinasi keterampilan lari jarak pendek
- 9. mempraktikkan variasi keterampilan lari jarak pendek
- 10. mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Menganalisis keterampilan lari jarak pendek
	3.3.2 Menganalisis keterampilan start jongkok
	3.3.3 Menganalisis keterampilan gerak kaki lari jarak pendek
	3.3.4 Menganalisis teknik gerakan ayunan lengan
	3.3.5 Menganalisis teknik posisi badan
	3.3.6 Menganalisis teknik dasar finis lari jarak pendek
	3.3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi
	3.3.8 Menganalisis gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar
	3.3.9 Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk
	3.3.10 Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk
	3.3.11 Menganalisis gerakan start dari jongkok dengan hitungan
	3.3.12 Menganalisis gerakan reaksi finish diawali dengan lari
4.3 Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1 Mempraktikkan variasi keterampilan lari jarak pendek
	4.3.2 Mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek

C. Materi Pembelajaran

- 1. **Fakta:**
 - 1) Lari jarak pendek banyak dimanfaatkan untuk mengurangi waktu tempuh.
- 2. **Konsep**
 - 2) Lari adalah bergerak dari satu titik ke titik lainnya dengan cepat
- 3. **Prinsip**
 - 3) Setiap keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek seperti *start*, posisi badan, posisi tangan, dan memasuki garis finish
- 4. **Prosedur**
 - 4) mempraktikkan variasi keterampilan lari jarak pendek
 - 5) mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek

D. Metode Pembelajaran

- 1. Pendekatan : Scientific Learning
- 2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
- 3. Inclusive (cakupan).
- 4. Demonstrasi.
- 5. Part and whole (bagian dan keseluruhan).
- 6. Resiprocal (timbang-balik).
- 7. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.

E. Media Pembelajaran

- 1. Media LCD projector,
- 2. Laptop,
- 3. Bahan Tayang
- 4. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- 5. Cone/corong ± 10 buah
- 6. Stopwatch
- 7. Peluit

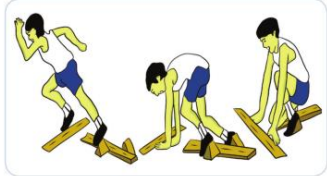
F. Sumber Belajar

- 1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- 2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta:* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- 3. Modul/bahan ajar,
- 4. internet,
- 5. Sumber lain yang relevan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)	Waktu
Kegiatan Pendahuluan Guru : Orientasi <ul style="list-style-type: none">1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran2. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin3. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. Apersepsi <ul style="list-style-type: none">4. Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya,	10 menit

<p>A. Keterampilan Dasar Jalan Cepat</p> <ul style="list-style-type: none">a) Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas boxb) Gerakkan kaki jalan cepatc) Gerak kaki mendatar, bukan melompatd) Keterampilan gerak posisi togok jalan cepate) Keterampilan gerak pinggul jalan cepatf) Memasuki Garis Finish <p>5. Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya.</p> <p>6. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</p> <p>Motivasi</p> <p>7. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.</p> <p>8. Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Keterampilan Lari jarak Pendekb. Variasi dan Kombinasi <p>9. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</p> <p>10. Mengajukan pertanyaan.</p> <p>Pemberian Acuan</p> <p>11. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</p> <p>12. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</p> <p>13. Pembagian kelompok belajar</p> <p>14. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</p>						
<p>Kegiatan Inti</p> <table><tr><th>Sintak Model Pembelajaran</th><th>Kegiatan Pembelajaran</th></tr><tr><td>Orientasi peserta didik kepada masalah</td><td><p>Mengamati</p><p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p><ul style="list-style-type: none">a). Keterampilan Lari jarak Pendekb). Variasi dan Kombinasi<p>dengan cara :</p><p>A. Melihat (tanpa atau dengan alat)</p><p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p><ul style="list-style-type: none">a). Keterampilan Lari jarak Pendekb). Variasi dan Kombinasi<p>B. Mengamati</p><p>lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan</p><ul style="list-style-type: none">a). Keterampilan Lari jarak Pendek</td></tr></table>		Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none">a). Keterampilan Lari jarak Pendekb). Variasi dan Kombinasi <p>dengan cara :</p> <p>A. Melihat (tanpa atau dengan alat)</p> <p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p> <ul style="list-style-type: none">a). Keterampilan Lari jarak Pendekb). Variasi dan Kombinasi <p>B. Mengamati</p> <p>lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan</p> <ul style="list-style-type: none">a). Keterampilan Lari jarak Pendek	<p>110 menit</p>
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none">a). Keterampilan Lari jarak Pendekb). Variasi dan Kombinasi <p>dengan cara :</p> <p>A. Melihat (tanpa atau dengan alat)</p> <p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p> <ul style="list-style-type: none">a). Keterampilan Lari jarak Pendekb). Variasi dan Kombinasi <p>B. Mengamati</p> <p>lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan</p> <ul style="list-style-type: none">a). Keterampilan Lari jarak Pendek					



Gambar 3.5 Start jongkok



Gambar 3.6 Gerakan kaki lari jarak pendek



Gambar 3.7 Memasuki garis finish

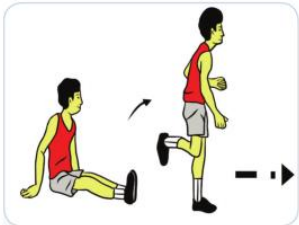
b) Variasi dan Kombinasi



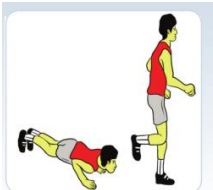
Gambar 3.8 Variasi jogging dan Gerakan kaki lari jarak pendek.



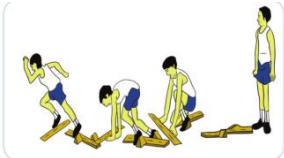
Gambar 3.9 Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar



Gambar 3.10 Gerakan reaksi start dari posisi duduk



Gambar 3.11 Gerakan reaksi start dari posisi telungkup



Gambar 3.12 Gerakan start jongkok dengan hitungan

	<div></div> <p>Gambar 3.13 Gerakan reaksi finish diawali dengan lari</p> <p>C. Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan</p> <ul style="list-style-type: none">a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>b) <i>Variasi dan Kombinasi</i> <p>D. Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan</p> <ul style="list-style-type: none">a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>b) <i>Variasi dan Kombinasi</i> <p>E. Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none">a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>b) <i>Variasi dan Kombinasi</i> <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>	
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>F. Mengajukan pertanyaan tentang :</p> <ul style="list-style-type: none">a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>b) <i>Variasi dan Kombinasi</i> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p>	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengumpulkan informasi</p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>G. Mengamati obyek/kejadian, H. Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang</p>	

	<p>a) <i>eterampilan Lari jarak Pendek</i> b) <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>I. Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu</p> <p>a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> b) <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>J. Aktivitas a) Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</p> <p>K. Mempraktikan 1. <i>Peserta didik diminta mempraktikkan Keterampilan Lari jarak Pendek dan Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>a. Keterampilan start jongkok b. Keterampilan gerak kaki lari jarak pendek c. Teknik gerakan ayunan lengan d. Teknik posisi badan e. Teknik dasar finis lari jarak pendek f. Variasi dan Kombinasi g. Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar h. Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk i. Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk j. Gerakan start dari jongkok dengan hitungan k. Gerakan reaksi finish diawali dengan lari</p> <p>L. Mendiskusikan</p> <p>M. Saling tukar informasi tentang : a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> b). <i>Variasi dan Kombinasi</i> dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
Mengembangkan	Mengkomunikasikan	

dan menyajikan hasil karya	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan2. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang :<ol style="list-style-type: none">2. <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>3. <i>Variasi dan Kombinasi</i>3. Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan4. Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.5. Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang<ol style="list-style-type: none">a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>b). <i>Variasi dan Kombinasi</i>6. Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.7. Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.8. Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. <p>Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai</p> <ol style="list-style-type: none">a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>b). <i>Variasi dan Kombinasi</i>2. Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin,

	taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> b). <i>Variasi dan Kombinasi</i>	
Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)		
Kegiatan Penutup Peserta didik : <ul style="list-style-type: none">• Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.• Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. Guru : <ul style="list-style-type: none">• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan proyek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian proyek.• Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik• Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan).• Mengagendakan pekerjaan rumah.• Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya		15 menit

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - a) *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
 - b) *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
 - c) *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*
- 2) Portofolio / unjuk kerja
 - d) *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- a) Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasa

- b) Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
- c) *Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,*
- d) *Menemukan penyebab kesulitan,*

b. Pengayaan

- a) Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- b) Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- c) Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
- d) Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none">• Start• Gerakan lari jarak pendek• Memasuki garis finis	4. Menganalisis keterampilan lari jarak pendek 5. Menganalisis keterampilan start jongkok 6. Menganalisis keterampilan gerak kaki lari jarak pendek 7. Menganalisis teknik gerakan ayunan lengan 8. Menganalisis teknik posisi badan 9. Menganalisis teknik dasar finis lari jarak pendek 10. Menganalisis variasi dan kombinasi 11. Menganalisis gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar 12. Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk 13. Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk 14. Menganalisis gerakan start dari jongkok dengan hitungan 15. Menganalisis gerakan reaksi finish diawali dengan lari	Uraian	1

Contoh butir soal:

1. Jelaskan teknik dasar finis lari jarak pendek

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4

2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapisalah sebagian besar.	1
	SkorMaksimum	8

Nilai = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

Rubrik Penilaian Portofolio

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas:

Membuat portofolio tentang

I. Keterampilan lari jarak pendek

- Keterampilan start jongkok
- Keterampilan gerak kaki lari jarak pendek
- Teknik gerakan ayunan lengan
- Teknik posisi badan
- Teknik dasar finis lari jarak pendek

II. Variasi dan kombinasi

- Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar
- Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk
- Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk
- Gerakan start dari jongkok dengan hitungan
- Gerakan reaksi finish diawali dengan lari

Rubrik penilaian portofolio untuk membuat kliping sebagai media pengamatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Pemahaman terhadap artikel.
2.	Aktif bertanya seputar materi yang
3.	Menggunakan sumber referensi yang
4.	Membuat laporan pengamatan sederhana.
5.	Mempublikasikan laporan pengamatan di

Pedoman penskoran :

16. Beri tanda cetang (√) pada kolom skor di atas.
17. Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
18. Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
19. Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
20. Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
21. Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

Rubrik penilaian portofolio untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Mengumpulkan semua lembar kegiatan dengan lengkap.
2.	Mengelompokkan lembar kegiatan berdasarkan jenisnya.

3.	Memasukkan lembar kegiatan ke dalam map plastik dengan rapi.
4.	Memberikan keterangan dengan lengkap.
5.	Mengumpulkan tugas kepada bapak/ ibu guru dengan tepat

Pedoman penskoran :

Beri tanda centang (√) pada kolom skor di atas.

- 22. Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- 23. Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- 24. Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- 25. Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- 26. Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

- Memperagakan Keterampilan Dasar Jalan Cepat

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
7. Keterampilan lari jarak pendek <ul style="list-style-type: none">• Keterampilan start jongkok• Keterampilan gerak kaki lari jarak pendek• Teknik gerakan ayunan lengan• Teknik posisi badan• Teknik dasar finis lari jarak pendek				
8. Variasi dan kombinasi <ul style="list-style-type: none">• Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar• Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk• Gerakan reaksi cepat start dari posisi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

1. Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
2. Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
3. Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
4. Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Ganjil

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

[illegible]

Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.									
2.									
3.									

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Ganjil
Tema : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

- 1. Memelihara kesehatan tubuh.
- 2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
- 3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman
- 4. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana pembelajaran senam
- 5. Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran
- 6. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas pembelajaran
- 7. Menganalisa dan mempraktikkan konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik.
- 8. Menganalisa dan mempraktikkan konsep pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.
- 9. Menganalisa dan mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 Menganalisa konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani
	3.5.2 Menganalisa hasil pengukuran kebugaran jasmani
	3.5.3 Menganalisa konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani
4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani
	4.5.2 Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani
	4.5.3 Mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani

C. Materi Pembelajaran

1. Fakta:

- 1) Kebugaran jasmani mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan

variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

2. Konsep

1) Kebugaran jasmani atau Physical Fitness dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kebugaran jasmani atau dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti

3. Prinsip

1) Ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

- Bergerak (move), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain.
- Mengangkat (lift), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: dumbel, barbell, bola medicine dan lain-lain, yang model latihannya seperti: weight training (push-up, backup, sit-up dan lain-lain).
- Meregang (stretch), rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.

4. Prosedur

- 1) Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani
- 2) Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani
- 3) Mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Cooperative learning
3. Tipe : TGT

E. Media Pembelajaran

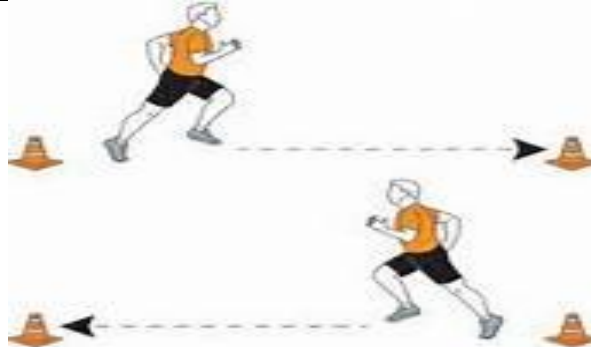
1. Media LCD projector,
2. Laptop,
3. Bahan Tayang
4. Kertas gambar gerakan
5. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket
6. Matras
7. Cone/corong \pm 30 buah
8. Stopwatch

F. Sumber Belajar

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta*: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. Modul/bahan ajar,
4. internet,
5. Sumber lain yang relevan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

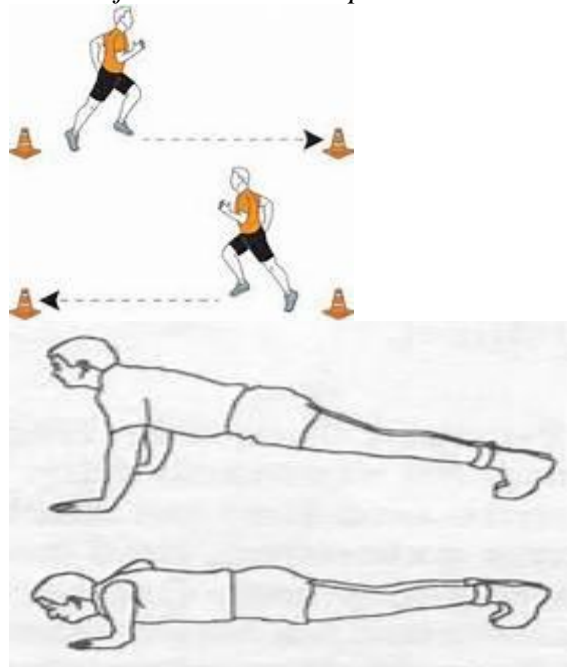
1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)		Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya,<ul style="list-style-type: none">• <i>Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara & Lompat Tinggi Gaya Straddle</i>❖ Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.❖ Apabila materi/<i>tema/projek</i> ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:<ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i>❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung❖ Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung❖ Pembagian kelompok belajar❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.		10 menit
Kegiatan Inti		
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>kecepatan</i>• <i>kekuatan otot lengan dan perut</i> <p>dengan cara :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Melihat (tanpa atau dengan alat) <p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p>	
		110 menit



2. Mengamati

lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan

- *Pembelajaran latihan kecepatan*



- *Kekuatan tangan*



- *Kekuatan otot perut*

3. **Membaca** (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan

- *Pembelajaran latihan kecepatan*

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> <p>4. Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> <p>5. Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>	
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>6. Mengajukan pertanyaan tentang :</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p>	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengumpulkan informasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>7. Mengamati obyek/kejadian,</p> <p>8. Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> <p>9. Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusi masalah terkait materi pokok yaitu</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>	

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kekuatan otot perut</i> 10. Aktivitas <ul style="list-style-type: none">• Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya. 11. Mempraktikan 12. Mendiskusikan 13. Saling tukar informasi tentang : <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	Mengkomunikasikan <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang :<ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i>❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang<ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i>❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang	

	<p>telah disediakan.</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran	
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <p>14. Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <p>15. Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> <p>❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan :</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i>	
<p>Catatan :</p> <p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none">• Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.• Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none">• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek.• Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik		15 menit

<ul style="list-style-type: none"> • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). • Mengagendakan pekerjaan rumah. • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 	
---	--

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara’
 - a. Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok
 - b. Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok
 - c. Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi
- 2) Portofolio / unjuk kerja
 - a. *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

- a. Pertemuan Pertama (Terlampir)
- b. Pertemuan Kedua (Terlampir)
- c. Pertemuan Ketiga (Terlampir)
- d. Pertemuan Keempat (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,
 - Menemukan penyebab kesulitan,

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - *Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa*

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**Drs.H.ENDAH HARDJANTO,M.Pd
NURHIDAYATI,S.Pd
NIP.196311151990031007**

Bantul.....,2016

Guru Mata Pelajaran

WAKHYU

NIP.198201062005022006

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan: <ul style="list-style-type: none">• Komposisi tubuh• Daya tahan jantung dan paru-paru/<i>cardivascular</i>• Daya tahan otot• Kelenturan• Kekuatan• Pengukuran kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none">• Menganalisa konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani• Menganalisa hasil pengukuran kebugaran jasmani• Menganalisa konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani	Uraian	4

Contoh butir soal:

- Tujuan dan fungsi melakukan latihan push-up adalah

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapisalah sebagian besar.	1
	Skor Maksimum	8

Nilai = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

Rubrik Penilaian Portofolio

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas:

- Membuat portofolio tentang
1. Mendeskripsikan komponen kebugaran jasmani!
 2. Mendeskripsikan cara berlatih kebugaran jasmani !
 3. Mendeskripsikan bentuk latihan kelentukan !
 4. Mendeskripsikan bentuk latihan keseimbangan !
 5. Mendeskripsikan bentuk latihan kecepatan !
 6. Mendeskripsikan bentuk latihan kelincahan !
 7. Mendeskripsikan bentuk latihan daya tahan !
 8. Mendeskripsikan bentuk latihan kekuatan !

Rubrik penilaian portofolio untuk membuat kliping sebagai media pengamatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Pemahaman terhadap artikel.
2.	Aktif bertanya seputar materi yang
3.	Menggunakan sumber referensi yang
4.	Membuat laporan pengamatan sederhana.
5.	Mempublikasikan laporan pengamatan di

Pedoman penskoran :

- Beri tanda cetang (√) pada kolom skor di atas.
- Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

Rubrik penilaian portofolio untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Mengumpulkan semua lembar kegiatan dengan lengkap.
2.	Mengelompokkan lembar kegiatan berdasarkan jenisnya.
3.	Memasukkan lembar kegiatan ke dalam map plastik dengan rapi.
4.	Memberikan keterangan dengan lengkap.
5.	Mengumpulkan tugas kepada bapak/ ibu guru dengan tepat

Pedoman penskoran :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor di atas.

- Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

- Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar
 - Kekuatan
 - Kelentukan
 - Keseimbangan
 - Kecepatan
 - Daya Tahan
 - Kekuatan

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none">Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmaniMempraktikkan pengukuran kebugaran jasmaniMempraktikkan konsep penghitungan hasil				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

- Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
- Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
- Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
- Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

[illegible]

Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

[illegible]

Bantul.....,2016

Mengetahui, Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs.H.ENDAH HARDJANTO,M.Pd
NURHIDAYATI,S.Pd
NIP.196311151990031007

WAKHYU

NIP.198201062005022006

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Ganjil
Tema : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

- 1. Memelihara kesehatan tubuh.
- 2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
- 3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman
- 4. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana pembelajaran senam
- 5. Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran
- 6. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas pembelajaran
- 7. Menganalisa dan mempraktikkan konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik.
- 8. Menganalisa dan mempraktikkan konsep pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.
- 9. Menganalisa dan mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 Menganalisa konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani
	3.5.2 Menganalisa hasil pengukuran kebugaran jasmani
	3.5.3 Menganalisa konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani
4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani
	4.5.2 Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani
	4.5.3 Mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani

C. Materi Pembelajaran

1. Fakta:

- 1) Kebugaran jasmani mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan

variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

2. Konsep

1) Kebugaran jasmani atau Physical Fitness dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kebugaran jasmani atau dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti

3. Prinsip

1) Ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

- Bergerak (move), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain.
- Mengangkat (lift), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: dumbel, barbell, bola medicine dan lain-lain, yang model latihannya seperti: weight training (push-up, backup, sit-up dan lain-lain).
- Meregang (stretch), rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.

4. Prosedur

- 1) Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani
- 2) Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani
- 3) Mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
3. Inclusive (cakupan).
4. Demonstrasi.
5. Part and whole (bagian dan keseluruhan).
6. Resiprocal (timbang-balik).
7. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.

E. Media Pembelajaran

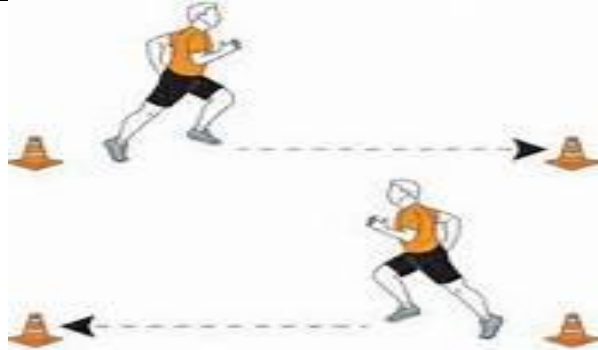
1. Media LCD projector,
2. Laptop,
3. Bahan Tayang
4. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
5. Matras
6. Cone/corong \pm 10 buah
7. Stopwatch

F. Sumber Belajar

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta*: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. Modul/bahan ajar,
4. internet,
5. Sumber lain yang relevan

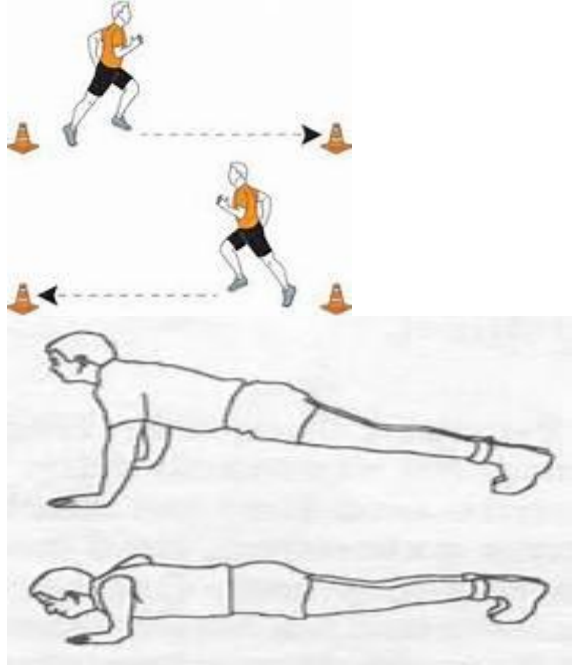
G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)		Waktu			
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya,<ul style="list-style-type: none">• <i>Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara & Lompat Tinggi Gaya Straddle</i>❖ Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya.❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.❖ Apabila materi/<i>tema/projek</i> ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:<ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan kecepatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i>❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung❖ Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung❖ Pembagian kelompok belajar❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.		10 menit			
<p>Kegiatan Inti</p> <table><tr><th>Sintak Model Pembelajaran</th><th>Kegiatan Pembelajaran</th></tr><tr><td>Orientasi peserta didik kepada masalah</td><td><p>Mengamati</p><p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p><ul style="list-style-type: none">• <i>kecepatan</i>• <i>kekuatan otot lengan dan perut</i><p>dengan cara :</p><p>1. Melihat (tanpa atau dengan alat)</p><p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p></td></tr></table>			Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Orientasi peserta didik kepada masalah
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran				
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>kecepatan</i>• <i>kekuatan otot lengan dan perut</i> <p>dengan cara :</p> <p>1. Melihat (tanpa atau dengan alat)</p> <p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p>				
		110 menit			



2. **Mengamati**
 lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan

- *Pembelajaran latihan kecepatan*



- *Kekuatan tangan*



- *Kekuatan otot perut*

3. **Membaca** (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan

- *Pembelajaran latihan kecepatan*

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> 4. Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> 5. Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai : <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.	
Mengorganisasikan peserta didik	Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : 6. Mengajukan pertanyaan tentang : <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	Mengumpulkan informasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: 7. Mengamati obyek/kejadian, 8. Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> 9. Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusi masalah terkait materi pokok yaitu <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>	

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kekuatan otot perut</i> 10. Aktivitas <ul style="list-style-type: none">• Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya. 11. Mempraktikan 12. Mendiskusikan 13. Saling tukar informasi tentang : <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	Mengkomunikasikan <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang :<ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i>❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang<ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i>❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang	

	<p>telah disediakan.</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran	
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <p>14. Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <p>15. Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i> <p>❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan :</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Pembelajaran latihan keceatan</i>• <i>Kekuatan otot lengan</i>• <i>Kekuatan otot perut</i>	
<p>Catatan :</p> <p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none">• Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.• Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none">• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek.• Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik		<p>15 menit</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). • Mengagendakan pekerjaan rumah. • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 	
---	--

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara’
 - a. Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok
 - b. Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok
 - c. Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi
- 2) Portofolio / unjuk kerja
 - a. *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

- a. Pertemuan Pertama (Terlampir)
- b. Pertemuan Kedua (Terlampir)
- c. Pertemuan Ketiga (Terlampir)
- d. Pertemuan Keempat (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,
 - Menemukan penyebab kesulitan,

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - *Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa*

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan: <ul style="list-style-type: none">• Komposisi tubuh• Daya tahan jantung dan paru-paru/<i>cardivascular</i>• Daya tahan otot• Kelenturan• Kekuatan• Pengukuran kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none">• Menganalisa konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani• Menganalisa hasil pengukuran kebugaran jasmani• Menganalisa konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani	Uraian	4

Contoh butir soal:

- Tujuan dan fungsi melakukan latihan push-up adalah

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapisalah sebagian besar.	1
	Skor Maksimum	8

Nilai = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

Rubrik Penilaian Portofolio

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas:

- Membuat portofolio tentang
1. Mendeskripsikan komponen kebugaran jasmani!
 2. Mendeskripsikan cara berlatih kebugaran jasmani !
 3. Mendeskripsikan bentuk latihan kelentukan !
 4. Mendeskripsikan bentuk latihan keseimbangan !
 5. Mendeskripsikan bentuk latihan kecepatan !
 6. Mendeskripsikan bentuk latihan kelincahan !
 7. Mendeskripsikan bentuk latihan daya tahan !
 8. Mendeskripsikan bentuk latihan kekuatan !

Rubrik penilaian portofolio untuk membuat kliping sebagai media pengamatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Pemahaman terhadap artikel.
2.	Aktif bertanya seputar materi yang
3.	Menggunakan sumber referensi yang
4.	Membuat laporan pengamatan sederhana.
5.	Mempublikasikan laporan pengamatan di

Pedoman penskoran :

- Beri tanda cetang (√) pada kolom skor di atas.
- Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

Rubrik penilaian portofolio untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Mengumpulkan semua lembar kegiatan dengan lengkap.
2.	Mengelompokkan lembar kegiatan berdasarkan jenisnya.
3.	Memasukkan lembar kegiatan ke dalam map plastik dengan rapi.
4.	Memberikan keterangan dengan lengkap.
5.	Mengumpulkan tugas kepada bapak/ ibu guru dengan tepat

Pedoman penskoran :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor di atas.

- Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

- Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar
 - Kekuatan
 - Kelentukan
 - Keseimbangan
 - Kecepatan
 - Daya Tahan
 - Kekuatan

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none">Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmaniMempraktikkan pengukuran kebugaran jasmaniMempraktikkan konsep penghitungan hasil				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

- Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
- Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
- Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
- Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Ganjil

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

[illegible]

Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No .	Nama Peserta Didik	K D	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengaya	Nilai	
								Awa	Pengaya
1 .									
2 .									
3									

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Genap
Tema :Senam Lantai
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

- ★ Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran senam lantai.
- ★ Menunjukan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran senam lantai dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
- ★ Menunjukan prilaku baik dengan melakukan gerakan senam lantai sesuai fungsi tubuh.
- ★ Menunjukan permainan tidak curang.
- ★ Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
- ★ Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
- ★ Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
- ★ Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.
- ★ Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
- ★ Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
- ★ Menunjukan prilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.
- ★ Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang dengan baik.
- ★ Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat jongkok dengan baik.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1 Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang
	3.6.2 Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok
	3.6.3 Menganalisis keterampilan guling ke depan
	3.6.4 Menganalisis keterampilan kombinasi lompat jongkok dan guling ke depan
	3.6.5 Menganalisis keterampilan kombinasi gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok
	3.6.6 Menganalisis keterampilan kombinasi gerak lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan
4.6 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang
	4.6.2 Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat jongkok
	4.6.3 Memperagakan keterampilan guling ke depan
	4.6.4 Memperagakan keterampilan kombinasi lompat jongkok dan guling ke depan

	<p>4.6.5 Memperagakan keterampilan kombinasi gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok</p> <p>4.6.6 Memperagakan keterampilan kombinasi gerak lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan</p>
--	---

C. Materi Pembelajaran

1. Fakta:

- ✦ Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu, Pertandingan senam dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963 menjelang diberlangsungkannya GANEFO (Games Of The New Emerging Forces) secara Nasional olahraga senam dipertandingkan di Indonesia sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya

2. Konsep

- ✦ Lompat kangkang adalah gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut, dalam suatu kejuaraan senam alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.
- ✦ Lompat Jongkok adalah gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok diatas peti lompat dan diakhiri dengan jongkok dilantai.

3. Prinsip

- ✦ Dalam Buku senam artistik yang ditulis Drs. Agus Mahendra, MA. Menurut FIG senam dikelompokkan menjadi :
 - ✦ Senam artistik (artistic gymnastics)
 - ✦ Senam ritmik sportif (sportive rhythmic gymnastics)
 - ✦ Senam akrobatik (acrobatic gymnastics)
 - ✦ Senam aerobik sport (sport aerobics)
 - ✦ Senam trampolin (trampolinning)
 - ✦ Senam umum (geneal gymnastics)

4. Prosedur

- ✦ mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani
- ✦ mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani
- ✦ mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Cooperative Learning
3. Tipe TGT

E. Media Pembelajaran

1. Media LCD projector,
2. Laptop,
3. Bahan Tayang
4. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
5. Matras
6. Cone/corong ± 10 buah
7. Stopwatch
8. Gambar peraga


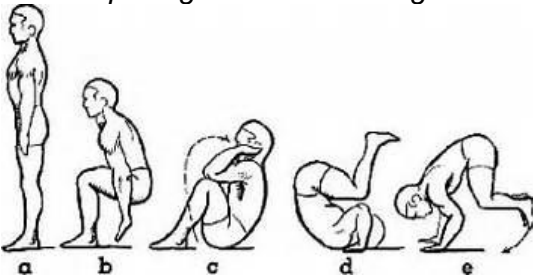
F. Sumber Belajar

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta*: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. Modul/bahan ajar,
4. internet,

5. Sumber lain yang relevan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)		Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya,★ <i>Kebugaran Jasmani</i>❖ Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.❖ Apabila materi/<i>tema/projek</i> ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:★ <i>Pembelajaran Roll depan dan Belakang</i><ul style="list-style-type: none">▲ <i>Keterampilan gerak roll depan</i>▲ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i>❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung❖ Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung❖ Pembagian kelompok belajar❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.		10 menit
Kegiatan Inti		
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	110 menit
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none">★ <i>Keterampilan gerak roll depan</i>★ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i> <p>dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Melihat (tanpa atau dengan alat)Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini★ <i>Keterampilan gerak roll depan</i>★ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i> <p>❖ Mengamati</p>	

	<p>lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan</p> <p>★ <i>Keterampilan gerak roll depan</i></p>  <p>★ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i></p>  <p>❖ Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan</p> <p>★ <i>Keterampilan gerak roll depan</i> ★ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i></p> <p>❖ Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan</p> <p>★ <i>Keterampilan gerak roll depan</i> ★ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i></p> <p>❖ Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :</p> <p>★ <i>Keterampilan gerak roll depan</i> ★ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i> untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>	
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>❖ Mengajukan pertanyaan tentang :</p> <p>★ <i>Keterampilan gerak roll depan</i> ★ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i> yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu,</p>	

	<p>kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p>	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengumpulkan informasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mengamati obyek/kejadian,❖ Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang<ul style="list-style-type: none">✦ <i>Keterampilan gerak roll depan</i>✦ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i>❖ Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu<ul style="list-style-type: none">✦ <i>Keterampilan gerak roll depan</i>✦ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i>❖ Aktivitas<ul style="list-style-type: none">✦ <i>Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</i>❖ Mempraktikan<ul style="list-style-type: none">✦ <i>Peserta didik diminta memperagakan keterampilan gerak roll depan</i>✦ <i>Peserta didik diminta memperagakan keterampilan gerak roll belakang</i>✦❖ Mendiskusikan<ul style="list-style-type: none">✦ <i>Keterampilan gerak roll depan</i>✦ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i>❖ Saling tukar informasi tentang : dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<p>Mengkomunikasikan Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis,	

	<p>mengungkapkan pendapat dengan sopan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang :<ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang<ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran	
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai<ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam<ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang	
<p>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa</p>		

dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)	
Kegiatan Penutup Peserta didik : <ul style="list-style-type: none">• Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.• Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. Guru : <ul style="list-style-type: none">• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan proyek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian proyek.• Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik• Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan).• Mengagendakan pekerjaan rumah.• Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya	15 menit

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - ✦ *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
 - ✦ *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
 - ✦ *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*
- 2) Portofolio / unjuk kerja
 - ✦ *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - ✦ *Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,*
 - ✦ *Menemukan penyebab kesulitan,*

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.

- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - ★ *Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa*

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

✦ Memperagakan Keterampilan Roll depan dan belakang

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none">• Sikap awal• Gerakan lanjutan• Gerakan akhir				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

- ✦ Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
- ✦ Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
- ✦ Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
- ✦ Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul

Mata Pelajaran : PJOK

Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.									
2.									
3.									

Bantul.....,2017

Mengetahui,

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Genap
Tema :Senam Lantai
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

- ★ Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran senam lantai.
- ★ Menunjukan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran senam lantai dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
- ★ Menunjukan prilaku baik dengan melakukan gerakan senam lantai sesuai fungsi tubuh.
- ★ Menunjukan permainan tidak curang.
- ★ Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
- ★ Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
- ★ Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
- ★ Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.
- ★ Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
- ★ Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
- ★ Menunjukan prilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.
- ★ Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang dengan baik.
- ★ Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat jongkok dengan baik.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1 Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang
	3.6.2 Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok
	3.6.3 Menganalisis keterampilan guling ke depan
	3.6.4 Menganalisis keterampilan kombinasi lompat jongkok dan guling ke depan
	3.6.5 Menganalisis keterampilan kombinasi gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok
	3.6.6 Menganalisis keterampilan kombinasi gerak lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan
4.6 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang
	4.6.2 Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat jongkok
	4.6.3 Memperagakan keterampilan guling ke depan
	4.6.4 Memperagakan keterampilan kombinasi lompat jongkok dan guling ke depan

	4.6.5 Memperagakan keterampilan kombinasi gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok 4.6.6 Memperagakan keterampilan kombinasi gerak lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan
--	--

C. Materi Pembelajaran

1. Fakta:

- ✦ Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu, Pertandingan senam dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963 menjelang diberlangsungkannya GANEFO (Games Of The New Emerging Forces) secara Nasional olahraga senam dipertandingkan di Indonesia sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya

2. Konsep

- ✦ Lompat kangkang adalah gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut, dalam suatu kejuaraan senam alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.
- ✦ Lompat Jongkok adalah gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok diatas peti lompat dan diakhiri dengan jongkok dilantai.

3. Prinsip

- ✦ Dalam Buku senam artistik yang ditulis Drs. Agus Mahendra, MA. Menurut FIG senam dikelompokkan menjadi :
 - ✦ Senam artistik (artistic gymnastics)
 - ✦ Senam ritmik sportif (sportive rhythmic gymnastics)
 - ✦ Senam akrobatik (acrobatic gymnastics)
 - ✦ Senam aerobik sport (sport aerobics)
 - ✦ Senam trampolin (trampolinning)
 - ✦ Senam umum (geneal gymnastics)

4. Prosedur

- ✦ mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani
- ✦ mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani
- ✦ mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
3. Inclusive (cakupan).
4. Demonstrasi.
5. Part and whole (bagian dan keseluruhan).
6. Resiprocal (timbang-balik).
7. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.

E. Media Pembelajaran

1. Media LCD projector,
2. Laptop,
3. Bahan Tayang
4. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
5. Matras
6. Cone/corong ± 10 buah
7. Stopwatch
8. Gambar peraga


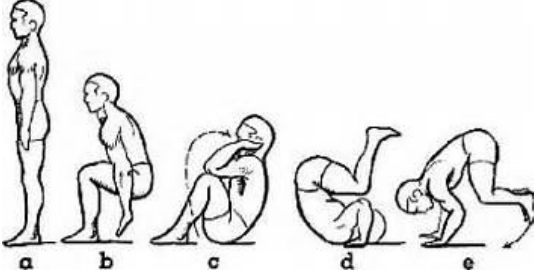
F. Sumber Belajar

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta*: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. Modul/bahan ajar,
4. internet,
5. Sumber lain yang relevan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)		Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya,✦ <i>Kebugaran Jasmani</i>❖ Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya.❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.❖ Apabila materi/<i>tema/projek</i> ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:✦ <i>Pembelajaran Roll depan dan Belakang</i><ul style="list-style-type: none">✦ <i>Keterampilan gerak roll depan</i>✦ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i>❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung❖ Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung❖ Pembagian kelompok belajar❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.		10 menit
Kegiatan Inti		
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	110 menit
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Keterampilan gerak roll depan</i>✦ <i>Keterampilan gerak roll belakang</i> <p>dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Melihat (tanpa atau dengan alat)	

	<p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang <p>❖ Mengamati lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan  <ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll belakang  <p>❖ Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang <p>❖ Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang <p>❖ Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>❖ Mengajukan pertanyaan tentang :</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati</p>

	atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengumpulkan informasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mengamati obyek/kejadian,❖ Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang<ul style="list-style-type: none">★ Keterampilan gerak roll depan★ Keterampilan gerak roll belakang❖ Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusi masalah terkait materi pokok yaitu<ul style="list-style-type: none">★ Keterampilan gerak roll depan★ Keterampilan gerak roll belakang❖ Aktivitas<ul style="list-style-type: none">★ Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.❖ Mempraktikan<ul style="list-style-type: none">★ Peserta didik diminta memperagakan keterampilan gerak roll depan★ Peserta didik diminta memperagakan keterampilan gerak roll belakang★❖ Mendiskusikan<ul style="list-style-type: none">★ Keterampilan gerak roll depan★ Keterampilan gerak roll belakang❖ Saling tukar informasi tentang : dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.	
Mengembangkan dan menyajikan	<p>Mengkomunikasikan Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p>	

hasil karya	<ul style="list-style-type: none">❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang :<ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang<ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai<ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan gerak roll depan✦ Keterampilan gerak roll belakang❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam

	<ul style="list-style-type: none">★ Keterampilan gerak roll depan★ Keterampilan gerak roll belakang	
Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)		
Kegiatan Penutup Peserta didik : <ul style="list-style-type: none">• Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.• Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. Guru : <ul style="list-style-type: none">• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan proyek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian proyek.• Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik• Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan).• Mengagendakan pekerjaan rumah.• Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya		15 menit

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - ★ *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
 - ★ *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
 - ★ *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*
- 2) Portofolio / unjuk kerja
 - ★ *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - ★ *Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,*
 - ★ *Menemukan penyebab kesulitan,*

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - ✦ *Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa*

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

✦ Memperagakan Keterampilan Roll depan dan belakang

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none">• Sikap awal• Gerakan lanjutan• Gerakan akhir				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

- ✦ Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
- ✦ Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
- ✦ Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
- ✦ Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul

Mata Pelajaran : PJOK

Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.									
2.									
3.									

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 1 SMA N 3 BANTUL
KEBUGARAN JASMANI

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK			JUMLAH SKOR	RATA RATA NILAI
			SHUTTLE RUN	PUSH UP	SIT UP		
1	AKMAL KHUSNAN	L	80	77	80	237	79,0
2	ALIFIA NUR HIDAYAH	P	80	76	77	233	77,7
3	AMANDA DESTYANA P	P	80	80	90	250	83,3
4	AMELIA SHEILA CORRINA	P	80	83	76	239	79,7
5	ANISYA NUR AZIZAH	P	80	84	77	241	80,3
6	AQSAL RAMADHANI R.	L	80	80	80	240	80,0
7	BAGASWORO ADI SATRIAWAN	L	80	80	80	240	80,0
8	BAGUS ALDI SUTOPO	L	80	76	76	232	77,3
9	DAFFA NUR AHMAD	L	80	76	90	246	82,0
10	DANIZZA MIKANTRI	P	80	80	76	236	78,7
11	DZULFIQAR MUHAMMAD	L	80	77	76	233	77,7
12	ELMA PUTRI NAFTASYA	P	80	90	80	250	83,3
13	IKA MENTARI	P	80	77	76	233	77,7
14	LUSI RETNO R	P	80	80	90	250	83,3
15	LUTFI KURNIA ARDIANTO	L	80	90	90	260	86,7
16	MAS SULTHON MUSTAFID	L	85	90	90	265	88,3
17	MUSTIKA INDAH NURUL S.	P	77	77	77	231	77,0
18	NANCY MUVITA A.	P	80	76	77	233	77,7
19	NINIK KISTIANI	P	80	90	80	250	83,3
20	NOVIA RAMADHAN KENCANA P	P	80	76	76	232	77,3
21	NUR LU'LU'IL MUSYAROFAH	P	80	8	76	164	54,7
22	NURUL AZZARIA AJI	P	80	76	80	236	78,7
23	OCTA FARIH QURNIAWAN	L	90	90	90	270	90,0
24	PUTRI NAYA INTIFADA	P	80	90	77	247	82,3
25	RATNA WIDYASTUTI	P	80	76	77	233	77,7
26	REVO HIKARI	L	80	77	80	237	79,0
27	RIFNANDA EGI ALFIAN	L	85	85	83	253	84,3
28	RISMA UR ISTIQOMAH	P	80	80	90	250	83,3
29	ROIHANA KHUSNUL AFIFAH	P	80	80	90	250	83,3
30	SUSTANTIO RENDI GUMILANG	L	80	77	83	240	80,0
31	TRIESNA ADJI SAPUTRO	L	85	80	76	241	80,3
32	WAHYU ELLA WIDIASTUTI	P	80	80	85	245	81,7
33	YUSSUF MUHAMAD HIKMAH	L	80	77	85	242	80,7
34	ZATA GAISANTKA SAKSONO P	P	80	80	78	238	79,3

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 1 SMA N 3 BANTUL
LARI JARAK DEKAT

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK					JUMLAH SKOR
			SIKAP AWALAN	GERAKAN KAKI LARI JARAK PENDEK	GERAKAN AYUNAN LENGAN	TEKNIK POSISI BADAN	GARIS FINISH	
1	AKMAL KHUSNAN	L	8	8	8	8	8	40
2	ALIFIA NUR HIDAYAH	P	8	8	8	8	8	40
3	AMANDA DESTYANA P	P	9	9	9	9	9	45
4	AMELIA SHEILA CORRINA	P	9	8	7	7	9	40
5	ANISYA NUR AZIZAH	P	8	9	7	7	9	40
6	AQSAL RAMADHANI R.	L	8	8	8	8	8	40
7	BAGASWORO ADI SATRIAWAN	L	8	8	8	9	9	42
8	BAGUS ALDI SUTOPO	L	8	8	9	9	8	42
9	DAFFA NUR AHMAD	L	8	8	9	9	8	42
10	DANIZZA MIKANTRI	P	8	8	8	8	8	40
11	DZULFIQAR MUHAMMAD	L	8	8	8	8	8	40
12	ELMA PUTRI NAFTASYA	P	8	8	8	8	8	40
13	IKA MENTARI	P	8	8	8	8	8	40
14	LUSI RETNO R	P	9	9	9	9	8	44
15	LUTFI KURNIA ARDIANTO	L	9	9	9	9	9	45
16	MAS SULTHON MUSTAFID	L	9	9	9	9	9	45
17	MSTIKA INDAH NURUL S.	P	8	8	8	8	8	40
18	NANCY MUVITA A.	P	8	8	8	7	8	39
19	NINIK KISTIANI	P	8	8	8	8	8	40
20	NOVIA RAMADHAN KENCANA P	P	8	8	8	7	8	39
21	NUR LU'LU'IL MUSYAROFAH	P	9	9	9	9	8	44
22	NURUL AZZARIA AJI	P	8	8	8	8	8	40
23	OCTA FARIH QURNIAWAN	L	9	9	9	9	9	45
24	PUTRI NAYA INTIFADA	P	8	8	8	8	9	41
25	RATNA WIDYASTUTI	P	9	9	9	9	9	45
26	REVO HIKARI	L	8	8	8	8	8	40
27	RIFNANDA EGI ALFIAN	L	8	8	8	8	8	40
28	RISMA UR ISTIQOMAH	P	8	8	8	8	8	40
29	ROIHANA KHUSNUL AFIFAH	P	8	8	8	8	8	40
30	SUSTANTIO RENDI GUMILANG	L	9	9	9	9	9	45
31	TRIESNA ADJI SAPUTRO	L	8	8	8	8	8	40
32	WAHYU ELLA WIDIASTUTI	P	8	8	8	8	8	40
33	YUSSUF MUHAMAD HIKMAH	L	8	8	8	8	8	40
34	ZATA GAISANTKA SAKSONO P	P	9	9	9	9	9	45

RATA RATA NILAI
8,0
8,0
9,0
8,0
8,0
8,0
8,4
8,4
8,4
8,0
8,0
8,0
8,0
8,8
9,0
9,0
8,0
7,8
8,0
7,8
8,8
8,0
9,0
8,2
9,0
8,0
8,0
8,0
8,0
9,0
8,0
8,0
8,0
9,0

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 1 SMA N 3 BANTUL
ROLL DEPAN DAN BELAKANG

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK			JUMLAH SKOR	RATA RATA NILAI
			GERAKAN	GERAKAN	GERAKAN		
1	AKMAL KHUSNAN	L	8	8	8	24	8,0
2	ALIFIA NUR HIDAYAH	P	8	8	8	24	8,0
3	AMANDA DESTYANA P	P	9	9	9	27	9,0
4	AMELIA SHEILA CORRINA	P	8	7	8	23	7,7
5	ANISYA NUR AZIZAH	P	8	8	8	24	8,0
6	AQSAL RAMADHANI R.	L	8	8	8	24	8,0
7	BAGASWORO ADI SATRIAWAN	L	8	8	8	24	8,0
8	BAGUS ALDI SUTOPO	L	9	9	8	26	8,7
9	DAFFA NUR AHMAD	L	8	8	9	25	8,3
10	DANIZZA MIKANTRI	P	8	8	8	24	8,0
11	DZULFIQAR MUHAMMAD	L	8	8	8	24	8,0
12	ELMA PUTRI NAFTASYA	P	9	9	9	27	9,0
13	IKA MENTARI	P	8	8	8	24	8,0
14	LUSI RETNO R	P	8	8	8	24	8,0
15	LUTFI KURNIA ARDIANTO	L	9	9	9	27	9,0
16	MAS SULTHON MUSTAFID	L	8	8	8	24	8,0
17	MSTIKA INDAH NURUL S.	P	8	9	8	25	8,3
18	NANCY MUVITA A.	P	9	9	9	27	9,0
19	NINIK KISTIANI	P	8	8	8	24	8,0
20	NOVIA RAMADHAN KENCANA P	P	8	8	8	24	8,0
21	NUR LU'LU'IL MUSYAROFAH	P	9	9	8	26	8,7
22	NURUL AZZARIA AJI	P	8	8	8	24	8,0
23	OCTA FARIH QURNIAWAN	L	9	9	9	27	9,0
24	PUTRI NAYA INTIFADA	P	8	8	9	25	8,3
25	RATNA WIDYASTUTI	P	9	9	9	27	9,0
26	REVO HIKARI	L	8	8	8	24	8,0
27	RIFNANDA EGI ALFIAN	L	8	8	8	24	8,0
28	RISMA UR ISTIQOMAH	P	8	8	8	24	8,0
29	ROIHANA KHUSNUL AFIFAH	P	8	8	8	24	8,0
30	SUSTANTIO RENDI GUMILANG	L	9	9	9	27	9,0
31	TRIESNA ADJI SAPUTRO	L	8	8	8	24	8,0
32	WAHYU ELLA WIDIASTUTI	P	8	8	8	24	8,0
33	YUSSUF MUHAMAD HIKMAH	L	8	8	8	24	8,0
34	ZATA GAISANTKA SAKSONO P	P	9	9	9	27	9,0

**NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 1 SMA N 3 BANTUL
JALAN CEPAT**

[illegible]

**NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 1 SMA N 3 BANTUL
JALAN CEPAT**

[illegible]

[illegible]

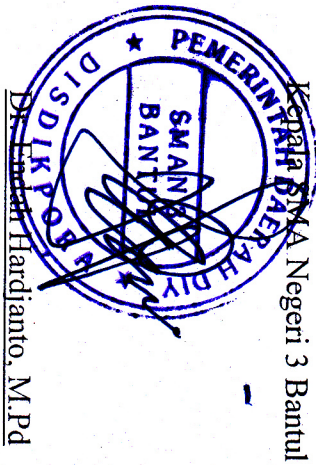
	a. Membersihkan Basecamp			2														2
	b. Membersihkan ruang UKS												2					2
	c. Pendampingan Remas		2															2
9.	Penarikan Mahasiswa PLT															2		2
	TOTAL JAM																	329

Bantul, November 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PLT



Dr. Endang Hardjanto, M.Pd
NIP. 196311151990031 007

Drs. Suhadi, M.Pd.
NIP. 196005051988031006

Diki Lukman Rizzaludin
NIM. 14601241047

[illegible]

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 3 SMA N 3 BANTUL
LARI JARAK PENDEK

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK				Jumlah Skor	Rata Rata Nilai
			Start Jongkok	Gerakan Kaki Lari Jarak	Gerakan Ayunan Lengan	Keterampilan Teknik Posisi		
1	AENI USWATI	L	8	8	8	8	40	8,0
2	AFIFAH KUMALA DEWI	P	8	8	8	8	40	8,0
3	AGUNG LAKSONO JATI	L	9	9	9	9	45	9,0
4	AHMAD RODLI NUR FALAH	L	9	9	9	9	45	9,0
5	AKHSAN CAHYA VIANDHIKA	L	9	9	9	9	45	9,0
6	ALIFIA PRABASARI	P	7	8	9	8	41	8,2
7	ALVINA SALSABILA	P	8	8	9	9	41	8,2
8	ANA BELA SAFITRI NUR R.	P	8	8	8	8	40	8,0
9	ARDANIA NUR RAIHAN RISZKA A.	P	8	8	8	8	40	8,0
10	ARHANA ARDA WIBOWO	P	8	8	8	8	40	8,0
11	AULIA RAHMANI F.	P	8	8	8	8	40	8,0
12	BAGUS FACHRUR ARIEF	L	8	8	8	8	40	8,0
13	DEVVA OKTASYA PUTRI	P	8	8	9	9	43	8,6
14	INTAN MELINDA SARI	P	8	8	8	8	40	8,0
15	JULIA HANSEL ADYATMA	L	9	9	9	9	45	9,0
16	LAKSITA MEI RANTI	P	8	8	8	8	40	8,0
17	LINDHANINGRUM KUSUMA P.	P	8	8	8	8	40	8,0
18	MALVINA AALIYYA KINTAKA	P	9	8	9	9	44	8,8
19	MUHAMMAD FADILA	L	9	9	9	9	45	9,0
20	MUHAMMAD FURQON K.	L	9	9	9	9	45	9,0
21	NAELA NUSA BHAKTI	L	9	9	9	9	45	9,0
22	NAUFAL GITA MAHARDIKA	L	8	9	9	9	43	8,6
23	NGABDUL MUNGIIN	L	8	8	8	8	40	8,0
24	NURUDDIN HIDAYAT	L	8	8	8	8	40	8,0
25	PRIHATIN	P	8	8	8	8	40	8,0
26	RAGIL BAGUS KUSUMA	L	8	8	9	9	43	8,6
27	RIFKI MUNAWAR	L	7	9	9	9	43	8,6
28	RISTANTO KURNIAWAN	L	8	8	8	8	40	8,0
29	RIZZANDA PRAMUDTYA	L	8	8	8	8	40	8,0
30	SARAH KEISYA AZ ZAHRA PUTRI	P	9	8	8	8	41	8,2
31	SATRIA DHAMAR KENCANA	L	8	8	8	8	40	8,0
32	SETYA HADI NUGROHO	L	8	8	8	8	40	8,0
33	SYIFA AMALIA	P	9	9	9	9	45	9,0

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 3 SMA N 3 BANTUL
KEBUGARAN JASMANI

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK			JUMLAH SKOR	RATA RATA NILAI
			SHUTTLE	PUSH UP	SIT UP		
1	AENI USWATI	P	77	77	77	231	77,0
2	AFIFAH KUMALA DEWI	P	77	80	80	237	79,0
3	AGUNG LAKSONO JATI	L	80	80	90	250	83,3
4	AHMAD RODLI NUR FALAH	L	80	80	90	250	83,3
5	AKHSAN CAHYA VIANDHIKA	L	80	80	80	240	80,0
6	ALIFIA PRABASARI	P	90	77	85	252	84,0
7	ALVINA SALSABILA	P	80	76	77	233	77,7
8	ANA BELA SAFITRI NUR R.	78	77	77	80	234	78,0
9	ARDANIA NUR RAIHAN RISZKA A.	P	78	78	80	236	78,7
10	ARHANA ARDA WIBOWO	P	77	78	78	233	77,7
11	AULIA RAHMANI F.	P	78	78	77	233	77,7
12	BAGUS FACHRUR ARIEF	L	80	77	78	235	78,3
13	DEVVA OKTASYA PUTRI	P	80	80	80	240	80,0
14	INTAN MELINDA SARI	P	80	78	78	236	78,7
15	JULIAN HANSEL ADYATMA	L	76	76	76	228	76,0
16	LAKSITA MEI RANTI	P	85	90	78	253	84,3
17	LINDHANINGRUM KUSUMA P.	P	77	78	80	235	78,3
18	MALVINA AALIYYA KINTAKA	P	77	77	78	232	77,3
19	MUHAMMAD FADILA	L	80	76	90	246	82,0
20	MUHAMMAD FURQON K.	L	80	90	90	260	86,7
21	NAELA NUSA BHAKTI	L	76	77	78	231	77,0
22	NAUFAL GITA MAHARDIKA	L	80	86	83	249	83,0
23	NGABDUL MUNGIIN	L	78	76	90	244	81,3
24	NURUDDIN HIDAYAT	L	77	77	77	231	77,0
25	PRIHATIN	P	80	76	77	233	77,7
26	RAGIL BAGUS KUSUMA	L	78	77	90	245	81,7
27	RIFKI MUNAWAR	L	78	90	85	253	84,3
28	RISTANTO KURNIAWAN	L	90	90	90	270	90,0
29	RIZZANDA PRAMUDTYA	L	85	76	77	238	79,3
30	SARAH KEISYA AZ ZAHRA PUTRI	P	80	78	77	235	78,3
31	SATRIA DHAMAR KENCANA	L	80	77	78	235	78,3
32	SETYA HADI NUGROHO	L	78	78	83	239	79,7
33	SYIFA AMALIA	P	78	78	76	232	77,3
34							

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 3 SMA N 3 BANTUL
ROLL DEPAN DAN BELAKANG

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK			JUMLAH SKOR	RATA RATA NILAI
			GERAKAN AWAL	GERAKAN MENGULING	GERAKAN AKHIR		
1	AENI USWATI	L	9	9	9	27	9,0
2	AFIFAH KUMALA DEWI	P	9	8	8	25	8,3
3	AGUNG LAKSONO JATI	L	9	9	9	27	9,0
4	AHMAD RODLI NUR FALAH	L	9	9	9	27	9,0
5	AKHSAN CAHYA VIANDHIKA	L	9	8	9	26	8,7
6	ALIFIA PRABASARI	P	8	9	8	25	8,3
7	ALVINA SALSABILA	P	9	9	9	27	9,0
8	ANA BELA SAFITRI NUR R.	P	8	8	8	24	8,0
9	ARDANIA NUR RAIHAN RISZKA A.	P	8	9	8	25	8,3
10	ARHANA ARDA WIBOWO	P	8	8	9	25	8,3
11	AULIA RAHMANI F.	P	8	8	8	24	8,0
12	BAGUS FACHRUR ARIEF	L	8	9	9	26	8,7
13	DEVVA OKTASYA PUTRI	P	8	8	8	24	8,0
14	INTAN MELINDA SARI	P	9	9	8	26	8,7
15	JULIA HANSEL ADYATMA	L	8	9	8	25	8,3
16	LAKSITA MEI RANTI	P	8	9	9	26	8,7
17	LINDHANINGRUM KUSUMA P.	P	8	8	8	24	8,0
18	MALVINA AALIYYA KINTAKA	P	9	8	8	25	8,3
19	MUHAMMAD FADILA	L	9	8	9	26	8,7
20	MUHAMMAD FURQON K.	L	8	9	9	26	8,7
21	NAELA NUSA BHAKTI	L	8	9	9	26	8,7
22	NAUFAL GITA MAHARDIKA	L	8	8	9	25	8,3
23	NGABDUL MUNGIIN	L	8	9	8	25	8,3
24	NURUDDIN HIDAYAT	L	8	8	8	24	8,0
25	PRIHATIN	P	8	9	8	25	8,3
26	RAGIL BAGUS KUSUMA	L	9	9	9	27	9,0
27	RIFKI MUNAWAR	L	9	9	9	27	9,0
28	RISTANTO KURNIAWAN	L	9	9	9	27	9,0
29	RIZZANDA PRAMUDTYA	L	8	8	8	24	8,0
30	SARAH KEISYA AZ ZAHRA PUTRI	P	8	8	8	24	8,0
31	SATRIA DHAMAR KENCANA	L	8	9	8	25	8,3
32	SETYA HADI NUGROHO	L	8	9	8	25	8,3
33	SYIFA AMALIA	P	8	9	8	25	8,3
34							

**NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 4 SMA N 3 BANTUL
JALAN CEPAT**

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK							JUMLAH SKOR
			SIKAP AWALAN	GERAKAN KAKI JALAN	GERAK KAKI MENDATAR	KETERAMPILA N GERAK TOGOK	JALAN CEPAT	KETERAMPILA N GERAK PINGGUL	GARIS FINISH	
1	ADHELIA DYAH AYU A.	P	9	9	9	9	9	9	9	63
2	ALFIAN IBNU LUTFI	L	7	8	8	8	8	8	8	55
3	ANDRITA EKA SULISTIAWATI	P	7	8	7	7	8	8	9	54
4	ANISA WARDANI	P	8	8	8	8	8	8	8	56
5	ANWARZAKY RUWIMAHD	L	8	8	8	8	8	8	7	55
6	ARDHIKA PERMANA	L	8	8	8	8	8	7	8	55
7	AUDRIA MIRZA RIADYANI	P	8	8	8	8	8	7	8	55
8	BERLIANA NUR AMALIA S.	P	7	8	7	8	7	8	8	53
9	CINTIA PUTRIA A.	P	8	7	7	8	8	7	8	53
10	DENI WICAKSONO	L	8	8	8	8	8	8	8	56
11	FAJAR FARANITA A.	P	7	8	7	8	8	8	8	54
12	FARDHYA SYLVIA ARI A.	P	7	7	8	8	8	8	8	54
13	FEBRIANA GALUH RISMA W.	P	8	8	8	8	8	8	8	56
14	GALUH INDRIATI	P	7	7	8	7	8	8	8	53
15	HERMAWAN KRISTianto	L	8	7	8	8	8	8	7	54
16	IVAN CAHYA PANDUTAMA	L	8	8	8	7	8	7	8	54
17	KIRANA VALENSIA	P	8	8	8	8	7	7	8	54
18	KUSUMA DEVI SAFITRI	P	8	8	7	8	7	8	8	54
19	LINDA RIZKIKA SEKARSARI	P	7	8	7	8	7	8	8	53
20	LINTANG SURYA DANARTA	L	8	8	8	8	8	8	8	56
21	LUTHFI ARDIANSYAH	L	8	8	8	8	8	8	8	56
22	LUTHFIAH DWI DEWANTI	P	8	8	8	8	8	7	7	54
23	MEYRINA DWI N.	P	7	7	8	8	8	8	8	54
24	MIFTAHUL FALAH KHOIRUNA	L	8	8	7	8	8	8	7	54
25	MUTIARA PUTRI LESTARI	P	8	8	7	8	8	8	7	54
26	NADYA KUSUMA PUTRI	P	8	7	7	7	8	8	8	53
27	NASHIFA NUR AZIZAH	P	8	8	7	7	7	8	8	53
28	NASTITI ILMA RAHMARIS	P	8	8	8	8	8	8	8	56
29	NENSI KUSUMANDARIJ	P	7	8	8	8	8	8	8	55
30	NEWULAN MUTIA AYU R.S	P	8	8	8	8	8	7	7	54
31	SARAH APRILINA N	P	8	8	7	7	8	8	8	54
32	SYARIFA ROHADATUL AISYAH	P	8	8	8	7	7	8	8	54
33	YUNI PERWITA SARI	P	7	7	7	9	8	8	8	54
34	YUNITA KIRANI PUTRI	P	8	8	8	8	8	8	8	56

RATA RATA NILAI
9,0
7,9
7,7
8,0
7,9
7,9
7,9
7,6
7,6
8,0
7,7
7,7
8,0
7,6
7,7
7,7
7,7
7,7
7,6
8,0
8,0
7,7
7,7
7,7
7,7
7,6
7,6
8,0
7,9
7,7
7,7
7,7
7,7
8,0

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 4 SMA N 3 BANTUL
KEBUGARAN JASMANI

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK			JUMLAH SKOR	RATA RATA NILAI
			SHUTTLE RUN	PUSH UP	SIT UP		
1	ADHELIA DYAH AYU A.	P	80	86	78	244	81,3
2	ALFIAN IBNU LUTFI	L	80	90	82	252	84,0
3	ANDRITA EKA SULISTIAWATI	P	86	86	77	249	83,0
4	ANISA WARDANI	P	90	86	90	266	88,7
5	ANWARZAKY RUWIMAHDI	L	80	77	77	234	78,0
6	ARDHIKA PERMANA	L	80	76	78	234	78,0
7	AUDRIA MIRZA RIADYANI	P	80	85	80	245	81,7
8	BERLIANA NUR AMALIA S.	P	80	77	83	240	80,0
9	CINTIA PUTRIA A.	P	78	77	76	231	77,0
10	DENI WICAKSONO	L	83	76	78	237	79,0
11	FAJAR FARANITA A.	P	78	80	76	234	78,0
12	FARDHYA SYLVIA ARI A.	P	78	76	78	232	77,3
13	FEBRIANA GALUH RISMA W.	P	77	77	76	230	76,7
14	GALUH INDRIATI	P	77	78	76	231	77,0
15	HERMAWAN KRISTIANO	L	84	80	77	241	80,3
16	IVAN CAHYA PANDUTAMA	L	80	76	78	234	78,0
17	KIRANA VALENSIA	P	80	76	76	232	77,3
18	KUSUMA DEVI SAFITRI	P	80	80	80	240	80,0
19	LINDA RIZKIKI SEKARSARI	P	85	90	78	253	84,3
20	LINTANG SURYA DANARTA	L	90	90	80	260	86,7
21	LUTHFI ARDIANSYAH	L	90	90	85	265	88,3
22	LUTHFIAH DWI DEWANTI	P	77	78	77	232	77,3
23	MEYRINA DWI N.	P	77	76	76	229	76,3
24	MIFTAHUL FALAH KHOIRUNA	L	76	85	77	238	79,3
25	MUTIARA PUTRI LESTARI	P	78	78	77	233	77,7
26	NADYA KUSUMA PUTRI	P	76	85	77	238	79,3
27	NASHIFA NUR AZIZAH	P	80	77	76	233	77,7
28	NASTITI ILMA RAHMARIS	P	80	85	78	243	81,0
29	NENSI KUSUMANDARI]	P	78	78	76	232	77,3
30	NEWULAN MUTIA AYU R.S	P	80	83	76	239	79,7
31	SARAH APRILINA N	P	78	80	77	235	78,3
32	SYARIFA ROHADATUL AISYAH	P	78	90	80	248	82,7
33	YUNI PERWITA SARI	P	76	85	76	237	79,0
34	YUNITA KIRANI PUTRI	P	77	83	78	238	79,3

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 4 SMA N 3 BANTUL
LARI JARAK PENDEK

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK					JUMLAH SKOR	RATA RATA NILAI
			SIKAP AWALAN	GERAKAN KAKI LARI JARAK PENDEK	GERAK AYUNAN LENGAN	TEKNIK POSISI BADAN	GARIS FINISH		
1	ADHELIA DYAH AYU A.	P	8	8	8	8	8	40	8,0
2	ALFIAN IBNU LUTFI	L	9	9	8	8	8	42	8,4
3	ANDRITA EKA SULISTIAWATI	P	8	8	8	8	8	40	8,0
4	ANISA WARDANI	P	9	9	9	9	9	45	9,0
5	ANWARZAKY RUWIMAHDI	L	8	8	8	8	8	40	8,0
6	ARDHIKA PERMANA	L	9	9	9	9	9	45	9,0
7	AUDRIA MIRZA RIADYANI	P	8	8	8	8	8	40	8,0
8	BERLIANA NUR AMALIA S.	P	8	8	8	8	8	40	8,0
9	CINTIA PUTRIA A.	P	8	8	8	8	8	40	8,0
10	DENI WICAKSONO	L	8	8	9	9	8	42	8,4
11	FAJAR FARANITA A.	P	8	8	8	8	8	40	8,0
12	FARDHYA SYLVIA ARI A.	P	8	8	8	8	8	40	8,0
13	FEBRIANA GALUH RISMA W.	P	8	8	8	8	8	40	8,0
14	GALUH INDRIATI	P	8	8	8	8	8	40	8,0
15	HERMAWAN KRISTIAN TO	L	8	8	8	8	8	40	8,0
16	IVAN CAHYA PANDUTAMA	L	8	8	8	8	8	40	8,0
17	KIRANA VALENSIA	P	8	9	9	8	8	42	8,4
18	KUSUMA DEVI SAFITRI	P	8	9	9	9	7	42	8,4
19	LINDA RIZKIK A SEKARSARI	P	8	8	9	9	8	42	8,4
20	LINTANG SURYA DANARTA	L	9	9	9	9	9	45	9,0
21	LUTHFI ARDIANSYAH	L	9	9	9	9	9	45	9,0
22	LUTHFIAH DWI DEWANTI	P	8	8	8	8	8	40	8,0
23	MEYRINA DWI N.	P	8	8	8	8	8	40	8,0
24	MIFTAHUL FALAH KHOIRUNA	L	8	8	7	8	8	39	7,8
25	MUTIARA PUTRI LESTARI	P	8	8	8	8	8	40	8,0
26	NADYA KUSUMA PUTRI	P	8	8	8	8	8	40	8,0
27	NASHIFA NUR AZIZAH	P	8	8	8	8	8	40	8,0
28	NASTITI ILMA RAHMARIS	P	8	8	8	8	8	40	8,0
29	NENSI KUSUMANDARI]	P	8	8	8	8	8	40	8,0
30	NEWULAN MUTIA AYU R.S	P	8	8	8	8	8	40	8,0
31	SARAH APRILINA N	P	8	8	8	8	8	40	8,0
32	SYARIFA ROHADATUL AISYAH	P	8	9	9	9	8	43	8,6
33	YUNI PERWITA SARI	P	7	8	8	8	8	39	7,8
34	YUNITA KIRANI PUTRI	P	8	8	8	8	8	40	8,0

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X MIPA 4 SMA N 3 BANTUL
ROLL DEPAN DAN BELAKANG

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK			JUMLAH SKOR	RATA RATA NILAI
			SIKAP	GERAKAN	GERAKAN		
1	ADHELIA DYAH AYU A.	P	9	8	8	25	8,3
2	ALFIAN IBNU LUTFI	L	9	9	8	26	8,7
3	ANDRITA EKA SULISTIAWATI	P	8	8	8	24	8,0
4	ANISA WARDANI	P	9	9	8	26	8,7
5	ANWARZAKY RUWIMAHDI	L	8	8	8	24	8,0
6	ARDHIKA PERMANA	L	8	9	9	26	8,7
7	AUDRIA MIRZA RIADYANI	P	8	8	8	24	8,0
8	BERLIANA NUR AMALIA S.	P	9	8	9	26	8,7
9	CINTIA PUTRIA A.	P	8	9	8	25	8,3
10	DENI WICAKSONO	L	9	9	9	27	9,0
11	FAJAR FARANITA A.	P	8	8	8	24	8,0
12	FARDHYA SYLVIA ARI A.	P	8	8	8	24	8,0
13	FEBRIANA GALUH RISMA W.	P	9	9	8	26	8,7
14	GALUH INDRIATI	P	9	9	8	26	8,7
15	HERMAWAN KRISTIANO	L	8	8	8	24	8,0
16	IVAN CAHYA PANDUTAMA	L	8	9	8	25	8,3
17	KIRANA VALENSIA	P	8	9	8	25	8,3
18	KUSUMA DEVI SAFITRI	P	8	8	8	24	8,0
19	LINDA RIZKICA SEKARSARI	P	8	9	9	26	8,7
20	LINTANG SURYA DANARTA	L	9	9	9	27	9,0
21	LUTHFI ARDIANSYAH	L	9	9	8	26	8,7
22	LUTHFIAH DWI DEWANTI	P	8	8	9	25	8,3
23	MEYRINA DWI N.	P	8	9	8	25	8,3
24	MIFTAHUL FALAH KHOIRUNA	L	8	9	9	26	8,7
25	MUTIARA PUTRI LESTARI	P	8	9	9	26	8,7
26	NADYA KUSUMA PUTRI	P	8	8	9	25	8,3
27	NASHIFA NUR AZIZAH	P	8	8	8	24	8,0
28	NASTITI ILMA RAHMARIS	P	8	9	9	26	8,7
29	NENSI KUSUMANDARI]	P	8	8	8	24	8,0
30	NEWULAN MUTIA AYU R.S	P	8	8	9	25	8,3
31	SARAH APRILINA N	P	8	8	9	25	8,3
32	SYARIFA ROHADATUL AISYAH	P	9	9	8	26	8,7
33	YUNI PERWITA SARI	P	8	8	8	24	8,0
34	YUNITA KIRANI PUTRI	P	8	8	8	24	8,0

**NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X IPS 2 SMA N 3 BANTUL
JALAN CEPAT**

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK						JUMLAH SKOR
			SIKAP AWALAN	GERAKAN KAKI JALAN GERAT	GERAKAN KAKI MENDATAR	KETERAMPILAN GERAKAN TOGOK	JALAN CEPAT	GARIS FINISH	
1	AFIFAH RETNO MUNINGGAR	P	8	8	8	8	8	8	48
2	AGUS FERRY SETIAWAN	L	8	8	8	8	8	8	48
3	ARDIANTI PUTRI	P	8	8	8	8	8	8	48
4	AZIZAH USWATUN HARDINA	P	8	8	8	8	8	8	48
5	BAGUS ADI SASMITA	L	7	8	7	8	7	8	45
6	BINTANG OCTAVIANI	P	8	8	8	8	8	8	48
7	DANI APRILINAFI	L	8	8	8	8	8	8	48
8	DEVANDIO NAUFAL ZUHAIR	L	8	8	8	8	8	8	48
9	DHAIFULLOH PRATAMA S.M	L	7	8	7	8	7	8	45
10	DINNI KHOIRUNNISA	P	7	8	7	8	7	8	45
11	ELSA NURHALIZA	P	8	7	8	7	8	8	46
12	FADILLAH YOGA DARMAWAN	L	8	8	8	8	8	8	48
13	FIRSTA FALAH HAYANDA	P	7	8	7	8	7	8	45
14	HAYYU SYAFA NUR UTAMI	P	8	8	8	8	8	8	48
15	INGGA ARBIANTARA U.	P	9	7	8	7	8	8	47
16	KHOIRUNNISA	P	7	8	7	8	7	9	46
17	NESFI NURMIYARTI DEWI	P	7	8	7	8	7	8	45
18	NESTRI LARASATI	P	8	7	8	7	8	8	46
19	NUR ANISA ARIYANTI	P	7	7	8	8	7	9	46
20	RAGIL SERNANDA PUTRI	P	7	8	7	8	7	9	46
21	RIRIN PUSPITA SARI	P	8	8	8	8	8	8	48
22	RISANG AYU MUAFIZAIN H.	P	8	9	7	7	8	7	46
23	RIZKY BAGUS WIBOWO	L	7	8	8	9	7	8	47
24	SEKAR FATIH A.	P	8	8	8	8	8	8	48
25	SYNTYA AGITA SARI	P	8	8	7	8	7	9	47
26	THORIQ TRIESAKA AMANATULLAH	L	7	7	7	9	9	7	46
27	TIYAS RESTI MEIRITA PANGESTI	P	8	8	8	8	8	8	48
28	YUANE CHALISA SEPTIARDANTI	P	7	8	7	7	9	8	46

RATA RATA NILAI
8,0
8,0
8,0
8,0
7,5
8,0
8,0
8,0
7,5
7,5
7,7
8,0
7,5
8,0
7,8
7,7
7,5
7,7
7,7
7,7
8,0
7,7
7,8
8,0
7,8
7,7
8,0
7,7

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X IPS 2 SMA N 3 BANTUL
KEBUGARAN JASMANI

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK			JUMLAH SKOR	RATA RATA NILAI
			SHUTTLE RUN	PUSH UP	SIT UP		
1	AFIFAH RETNO MUNINGGAR	P	78	76	76	230	76,7
2	AGUS FERRY SETIAWAN	L	80	76	77	233	77,7
3	ARDIANTI PUTRI	P	78	76	78	232	77,3
4	AZIZAH USWATUN HARDINA	P	78	90	77	245	81,7
5	BAGUS ADI SASMITA	L	78	78	78	234	78,0
6	BINTANG OCTAVIANI	P	78	80	77	235	78,3
7	DANI APRILINAFI	L	90	85	86	261	87,0
8	DEVANDIO NAUFAL ZUHAIR	L	84	86	90	260	86,7
9	DHAIFULLOH PRATAMA S.M	L	80	90	90	260	86,7
10	DINNI KHOIRUNNISA	P	78	76	77	231	77,0
11	ELSA NURHALIZA	P	80	86	77	243	81,0
12	FADILLAH YOGA DARMAWAN	L	80	76	90	246	82,0
13	FIRSTA FALAH HAYANDA	P	78	80	76	234	78,0
14	HAYYU SYAFA NUR UTAMI	P	78	90	77	245	81,7
15	INGGA ARBIANTARA U.	P	78	78	78	234	78,0
16	KHOIRUNNISA	P	78	76	76	230	76,7
17	NESFI NURMIYARTI DEWI	P	78	76	76	230	76,7
18	NESTRI LARASATI	P	78	80	76	234	78,0
19	NUR ANISA ARIYANTI	P	78	78	90	246	82,0
20	RAGIL SERNANDA PUTRI	P	78	78	77	233	77,7
21	RIRIN PUSPITA SARI	P	78	85	77	240	80,0
22	RISANG AYU MUAFIZAIN H.	P	78	90	80	248	82,7
23	RIZKY BAGUS WIBOWO	L	80	80	90	250	83,3
24	SEKAR FATIH A.	P	78	80	80	238	79,3
25	SYNTYA AGITA SARI	P	78	87	78	243	81,0
26	THORIQ TRIESAKA AMANATULLAH	L	86	76	90	252	84,0
27	TIYAS RESTI MEIRITA PANGESTI	P	78	78	80	236	78,7
28	YUANE CHALISA SEPTIARDANTI	P	78	77	77	232	77,3

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X IPS 2 SMA N 3 BANTUL
LARI JARAK PENDEK

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK					JUMLAH SKOR	RATA RATA NILAI
			SIKAP AWALAN	GERAKAN KAKI LARI JARAK	TEKNIK AYUNAN LENGKAN	TEKNIK POSISI BADAN	GARIS FINISH		
1	AFIFAH RETNO MUNINGGAR	P	8	8	8	8	8	40	8,0
2	AGUS FERRY SETIAWAN	L	8	8	8	8	8	40	8,0
3	ARDIANTI PUTRI	P	8	8	9	9	8	42	8,4
4	AZIZAH USWATUN HARDINA	P	9	8	8	8	8	41	8,2
5	BAGUS ADI SASMITA	L	8	8	8	8	8	40	8,0
6	BINTANG OCTAVIANI	P	9	8	9	9	8	43	8,6
7	DANI APRILINAFI	L	8	8	8	8	9	41	8,2
8	DEVANDIO NAUFAL ZUHAIR	L	9	9	8	8	8	42	8,4
9	DHAIFULLOH PRATAMA S.M	L	8	8	8	8	8	40	8,0
10	DINNI KHOIRUNNISA	P	8	8	8	8	8	40	8,0
11	ELSA NURHALIZA	P	8	8	8	8	8	40	8,0
12	FADILLAH YOGA DARMAWAN	L	9	7	7	7	9	39	7,8
13	FIRSTA FALAH HAYANDA	P	8	8	8	8	8	40	8,0
14	HAYYU SYAFA NUR UTAMI	P	9	9	9	9	9	45	9,0
15	INGGA ARBIANTARA U.	P	9	9	9	9	9	45	9,0
16	KHOIRUNNISA	P	8	8	9	9	9	43	8,6
17	NESFI NURMIYARTI DEWI	P	9	8	9	9	8	43	8,6
18	NESTRI LARASATI	P	9	9	8	8	9	43	8,6
19	NUR ANISA ARIYANTI	P	8	8	9	9	9	43	8,6
20	RAGIL SERNANDA PUTRI	P	8	9	9	9	8	43	8,6
21	RIRIN PUSPITA SARI	P	8	9	9	9	8	43	8,6
22	RISANG AYU MUAFIZAIN H.	P	8	8	8	8	8	40	8,0
23	RIZKY BAGUS WIBOWO	L	9	9	8	8	9	43	8,6
24	SEKAR FATIH A.	P	9	9	8	8	9	43	8,6
25	SYNTYA AGITA SARI	P	8	8	9	9	9	43	8,6
26	THORIQ TRIESAKA AMANATULLAH	L	8	9	9	7	8	41	8,2
27	TIYAS RESTI MEIRITA PANGESTI	P	8	8	8	8	8	40	8,0
28	YUANE CHALISA SEPTIARDANTI	P	8	8	8	8	8	40	8,0

SILABUS

Nama Sekolah : **SMA Negeri 3 Bantul**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Teknik mengenal bola Teknik menggiring bola Teknik melempar bola dengan dua tangan (throw in) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian dalam 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengenal bola dilakukan dengan cara menggulir-gulirkan bola, menimang-nimang bola dengan kira-kira kaki penuh dan paha 	<ul style="list-style-type: none"> Mengenal bola dengan cara menggulir-gulirkan bola, menimang-nimang bola dengan benar 	Tugas individu Tes perbuatan	14 x 45	Buku sumber Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan), Eric C. batty, Pionir Jaya, Bandung
		<ul style="list-style-type: none"> Menggiring bola dilakukan dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam. 	<ul style="list-style-type: none"> Menggiring bola dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam dengan benar 			Lapangan sepak bola, bola peluit, corong, stop watch, tembok pantulan
		<ul style="list-style-type: none"> Teknik melempar bola : <ul style="list-style-type: none"> Berdiri diluar garis samping Bola dipegang dengan dua tangan dari atas belakang kepala Badan ditarik kebalakng diterus-kan dengan mengayunkan kedua tangan kedepan (menggunakan kekuatan otot perut, panggul, bahu dan tangan) 	<ul style="list-style-type: none"> Melempar bola 			
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar 			

		secara berpasangan				
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 = satu kucing dan tiga permainan dengan satu kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> mengontrolmenghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga merpainen 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol / menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			

		dengan dua kali menyentuh bola)				
	Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal • Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan • Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan teknik yang benar 	Tugas individu Tes perbuatan		Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001), Pendekata keterampilan taktis dalam Pembelajaran Bola Voli, Jakarta
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu • Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. • Melakukan teknik passing atas secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dengan teknik yang benar 			Dirjen, DIKDASMEN, Dirjen. OLAHRAGA.
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal • melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan • melakukan servis bawah melewati net. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik 			Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, net

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> • Operan dada • Operan pantul • Operan atas • Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan operan dada berpasangan sambil bergerak • Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar. 	Tugas individu Tes perbuatan		buku sumber Neumann, Hannes, (1985). <i>Bola basket Pendidikan Dasar dan Latihan</i> , Jakarta, PT. Gramedia. <i>Pendidikan Jasmani dan</i>

						<i>Kesehatan untuk SMA Kelas X.</i>
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan pantul berpasangan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan pantul berke-lompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar 			Alat bola basket, pluit, lapangan bola basket, stop watch
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan atas berpasa-ngan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan atas berkelom-pok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik operan samping berpasangan secara diam dan sambil bergerak • melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segitiga dan segiempat secara diam dan sambil bergerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap dari samping dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu • melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri • melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggu-nakan tangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri 			

		dan atau tangan kiri				
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.2 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Permainan Rounders <ul style="list-style-type: none"> Teknik melempar Teknik menangkap Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke sasaran yang ditempelkan Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke pasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik melambungkan bola 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber petunjuk permainan tradisional, UNS
		<ul style="list-style-type: none"> setelah pemanasan siswa secara berpasangan melakukan latihan memegang bola dilanjutkan melempar (atas, samping dan bawah) dan menangkap bola dari arah gulir tanah, melambung dan datar lurus 	<ul style="list-style-type: none"> melakukan teknik melempar bola dengan benar melakukan teknik menangkap bola dengan benar 			Lapangan Rounders, pemukul, tiang hinggap, stop watch, pluit
		<ul style="list-style-type: none"> memukul bola yang dilambungkan sendiri dengan tongkat ke berbagai arah memukul bola yang dilambungkan teman dengan tongkat ke berbagai arah 	<ul style="list-style-type: none"> melakukan teknik memukul bola dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> menerapkan teknik dasar dalam permainan dengan peraturan dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> bermain rounders dengan peraturan dimodifikasi 			
1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang	Lari jarak pendek <ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar start jongkok Teknik berlari Teknik memasuki 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) Melakukan latihan start jongkok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik start jongkok dengan benar 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, start block, pluit

dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	garis finish	panjang (long start) • Menerapkan aba-aba : “bersedia, siap, yaa”, dalam melakukan latihan start				
		<ul style="list-style-type: none"> • berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat • berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat • berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. 	• Melakukan teknik berlari			
		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh • Memasuki garis finish dengan membusungkan dada • Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan 	• Melakukan teknik memasuki garis finish			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.4 Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras, dan percaya diri**)	Bela diri (Pencak Silat) <ul style="list-style-type: none"> • Sikap pasang tertutup • Sikap pasang terbuka • Sikap pasang dengan kombinasi kuda-kuda depan sejajar • Kuda-kuda badan berputar • Kuda-kuda serong depan 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam sikap pasang tertutup dan sikap pasang terbuka secara klasikal. • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan bayangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sikap pasang dengan benar. • Melakukan berbagai teknik pukulan dengan baik dalam beladiri • Melakukan berbagai teknik tendangan dalam 	Tes perbuatan		Buku sumber <i>Petunjuk Olahraga Pencak Silat “Kategori Tanding”</i> Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 1996 Pluit, stop watch, target pukulan dan tendangan

	<ul style="list-style-type: none"> • Kuda-kuda tengah menghadap dilanjutkan latihan teknik pukulan dan tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan dan tendangan menggunakan target. 	bela diri			
--	---	--	-----------	--	--	--

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran dan jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.	Latihan Kebugaran Jasmani <ul style="list-style-type: none"> Latihan kekuatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan dari push up, sit up, pull up. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	6 x 45'	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas 2</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997
	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kelenturan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya, gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 			Stop watch, pluit, matras senam, tiang pull up, meteran, penggaris
	<ul style="list-style-type: none"> Latihan keseimbangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kaki posisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 			
2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu: aspek kecepatan, 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)		Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004

dan percaya diri.		<p>kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu yang ada di tabel • Sitp up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data 			Stop watch, pluit, matras senam
-------------------	--	---	---	--	--	---------------------------------

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut • Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. • Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan 				
2.3 Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar	<ul style="list-style-type: none"> • Perawatan tubuh agar tetap bugar 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk membuat rencana aktivitas jasmani yang memungkinkan dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan melakukan aktivitas jasmani secara rutin untuk memelihara 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004

		secara mandiri di rumah	kebugaran <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari 			Gambar jenis makanan dan minuman yang sehat serta bergizi
--	--	-------------------------	--	--	--	---

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri,	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> • Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang • Secara bergantian siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas 1, Surakarta, Yudhistira, 2004

kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman		<p>melakukan awalan dengan keatas peti lompat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat • Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk mendarat. 				Matras senam lantai, peti lompat
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	<p>Senam Lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala ditekuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan diakhiri dengan kembali berdiri tegak 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Diantara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. • Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling • Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan		<p>Buku Paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai</p>

		dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu.				
--	--	--	--	--	--	--

Standar Kompetensi : 4. Mempratikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan melompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar langkah Rangkaian gerak dasar melompat 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama Secara klasikal berlatih gerak dasar melompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI, Jakarta, 2000
4.2 Mempraktikkan	Gerak Ritmik	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar 	Tes perbuatan		Buku paket

keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali 	<p>dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus melompat ke tas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Lompatan jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita.</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<p>ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat 			<p>Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Tali atau pita</p>
---	--	--	--	--	--	--

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab,	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> Teknik bernafas Teknik dasar meluncur Teknik dasar gerakan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Mengapung sambil berpegangan di pinggir kolam melakukan latihan bernafas secara perorangan Secara klasikal masuk ke kolam berlatih teknik pernafasan dalam renang 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik bernafas renang gaya bebas Melakukan teknik meluncur Melakukan teknik 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI, Jakarta, 2000

dan kerja keras		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan meluncur dengan menumpukkan kaki ke pinggir kolam renang • Melakukan gerakan meluncur dengan menggerakkan kedua tungkai • Melakukan gerakan tungkai secara bergantian renang gaya bebas sambil berpegangan dipinggir kolam 	gerakan tungkai renang gaya bebas			
	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar gerakan lengan • Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki • Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernafas 	<ul style="list-style-type: none"> • Menarik dan mengeluarkan napas samping kiri/kanan sambil berpegangan di kolam renang. • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya bebas, sesekali mengambil nafas ketika posisi kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di atas air dan di dalam air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan renang gaya bebas 	Tes perbuatan		Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X Stop watch, pluit, pelampung, kaca mata renang

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya ***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah sungai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok	Penjelajahan sungai <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penjelajahan sungai Prinsip-prinsip penjelajahan sungai menarik dan menantang, aman, sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap sungai yang akan dijelajah. Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan sungai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan. Dengan dipandu guru pembimbing atau volunteer siswa melakukan penjelajahan sungai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/ perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan Menelusuri sungai Menerapkan prinsip dasar menjelajah di sungai 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani</i> , Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak
6.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di sungai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penyelamatan pada jelajah sungai. Prosedur : menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban. Prinsip-prinsip : 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih penyelamatan di sungai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU, dan ada yang korban dengan langkah-langkah penyelamatan kecelakaan di sungai terdiri dari <ul style="list-style-type: none"> Briefing pencarian Pemberangkatan RSU (<i>Search</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di sungai Memperagakan 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani</i> , Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda,

menolong, keputusan dalam kelompok	bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru.	and rescue unit) menuju area pencarian. - Pelaksanaan pencarian - Saat menemukan sasaran - Saat pergantian SRU - Penarikan SRU ke pangkalan - Briefing SRU	keterampilan penyelamatan kecelakaan di sungai			bambu, perlengkapan makan dan masak
------------------------------------	--	---	--	--	--	-------------------------------------

Standar Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> Bahaya penyalahgunaan Narkoba Jenis-jenis narkotik 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet. Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang: obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya 	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba 	Laporan kegiatan	4 x 45'	VCD presentasi Narkoba dari BNN

		yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba				
	<ul style="list-style-type: none"> Dampak penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok Menyuiamak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba 			
7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> Perundangan Narkoba Penyalahgunaan NARKOBA bertentangan dengan UU RI No. 9 Tahun 1976 tentang pemanfaatan Narkoba untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan namun sebaliknya jika disalahgunakan akan mengakibatkan ketagihan dan sangsi hukum yang tegas 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang perundangan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet. Membuat laporan hasil kerja mereka tentang perundangan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang Narkoba 	Laporan kegiatan		VCD presentasi Narkoba dari BNN

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/2

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)	Permainan Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> • Teknik Menyundul • Teknik gerak tipu dengan bola • Teknik merampas bola • Bermain sepak bola dengan bola penyerangan sederhana berdasarkan prinsip gerakan yang tersusun, operan langsung, dan mencari ruang kosong. 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah pemanasan siswa bagi dalam kelompok, salah satu anggota kelompok tugasnya melambungkan bola, anggota lainnya melakukan gerakan menyundul (cara menyundul badan diayunkan ke belakang, tumit agak diangkat, leher ditegangkan sambil digerakkan ke depan, perkenaannya di dahi) setelah itu berlari ke belakang kelompoknya. • Teknik gerak tipu dengan bola dapat dilakukan dengan cara melangkahi bola, dengan gerak tipu\ menembak, dengan gerak tipu badan • Teknik merampas bola dilakukan dengan cara berhadapan, dan dengan meluncur. • Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menyundul • Melakukan teknik gerak tipu dengan bola • Melakukan teknik merampas bola • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan	14 x 45'	Buku sumber Petunjuk permainan sepak bola, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995 Stop watch, pluit, bola, lapangan sepak bola, corong

		kerjasama, kejujuran dan semangat.				
	Permainan bola voli <ul style="list-style-type: none"> Gerakan teknik smash 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan, secara klasikal melakukan latihan gerakan smash tanpa bola Secara bergantian berlatih melakukan smash dengan bola diumpun semi. Caranya dengan awalan 3 – 5 langkah lari/jalan dengan irama yang teratur pada langkah ketiga ayunkan kedua lengan dengan siku lurus, dua langkah terakhir lebih lebar dan langkah terakhir merapatkan kaki belakang disamping kaki depan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik smash dan block Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA, Erlangga, Jakarta, 1997 Lapangan Bola Voli, pluit, bola, net, kapur, stop watch,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		Tolakan ; jarak tolakan dengan bola sejangkauan tangan. Memukul bola ayunkan tangan pukul belakang bola, bungkukkan togok, tangan terbuka, siku lurus <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri. 				
	Permainan bola basket <ul style="list-style-type: none"> Teknik lay up shot. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih langkah kaki lay up kanan dari sikap 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan lay up 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk

		<p>diam, jalan dan berlari</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian dala, kelompoknya siswa berlatih langkah lay up kanan dengan menggunakan bola mulao dari dribble berjalan, caranya adalah melangkah melayang untuk mendekati basket. Ada dua macam lay up shot yaitu: lay up kanan dan kiri. Mekanisme geraknya pemain bergerak menangkapbola dalam keadaan melayang, selanjutnya langkahkan kaki ke depan, langkah pertama lebar kedua pendek, lompat setinggi mungkin, letakkan atau lempar bola mendekati basket, pandangan selalu ke depan. • Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan tanpa awalan ke arah ring • Secara bergantian berlatih langkah lay up kanan, diawali dribble di tempat dilanjutkan lay up ke arah ring • Secara bergantian siswa berlatih dribble sambil berlari dilanjutkan lay up kanan ke arah ring • Bermain bola basket 5 on 5 dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>kanan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 			<p>Kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola basket, bola, corong</p>
--	--	--	--	--	--	---

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik free throw 	<ul style="list-style-type: none"> Secara perorangan berlatih menembak di daerah free throw adalah keterampilan tertutup karena menuntut kematangan respon yang disebabkan stimulus tetap. Diawali sikap kaki sejajar, lutut agak ditekuk, bola dipegang di depan atas kanan/kiri kepala tangan kiri untuk penyeimbang, lepaskan bola dengan dibantu lecutan pergelangan hingga telapak tangan menghadap ke bawah, siku lurus, jalannya bola parabola menuju ring. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, setelah bermain diselingi dengan latihan free throw sehingga 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menembak (shooting) bebas (free throw) 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk Kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola, basket, bola</p>
8.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan peraturan dimodifikasi serta	Bermain Rounders <ul style="list-style-type: none"> Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi beberapa kelompok, salah satu anggota kelompok bertugas melempar bola, dan yang lain memukul, pemukul lari berlari untuk ambil bola, kemudian berbaris dibelakang kelompoknya. 	<ul style="list-style-type: none"> Memukul bola dengan teknik yang benar 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk permainan</p>

nilai kerjasama, kejujuran, menghargai dan percaya diri **)						Rounders, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, pluit, pemukul, bola, penyangga bola, lapangan rounders, pelontar bola
---	--	--	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Cara mematikan lawan Taktik pertahanan Rounders 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa melakukan latihan beberapa taktik mematikan lawan melalui pitcher, caranya ada tiga yaitu melalui pitcher (pelempar bola), penjaga bidai pertama dan penjaga bidai lima Berlatih menerapkan dasar dan taktik pertandingan terutama pertahanan dalam permainan rounders. Caranya penjaga selalu ingat out, strike, dan ball, mengetahui tipe permainan lawan serta selalu siap dalam posisi yang tepat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan beberapa taktik mematikan lawan Menerapkan dasar-dasar taktik dan strategi pertandingan Menerapkan nilai kompetisi, pantang 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk Kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Petunjuk permainan rounders, Dinas Olahraga DKI, Jakarta, 1996 Stop watch, pluit, pemukul, bola,

		<p>penuh konsentrasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain rounders dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	menyerah dan fair play dalam permainan			penyangga bola, lapangan rounders
8.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> Nomor lari jarak menengah 800 meter dan 1500 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan secara berkelompok berlatih lari jarak menengah dengan interval training 5 – 8 kali untuk jarak 100 M Secara bergantian siswa berlatih lari jarak menengah dengan fartlek training (lari perlahan diselingi sprint, lari naik turun tangga) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dalam nomor lari jarak menengah 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Petunjuk olahraga Atletik nomor lari, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit,</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Lompat jauh gaya menggantung (Hang Style) 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok kemudian secara bergantian melakukan gerakan lari A, B dan C yaitu lari pembentukan yang terdiri dari: lari mengangkat paha setinggi panggul, dari lari di tempat dilanjutkan bergerak ke depan kemudian gerakan lari dengan menyentuhkan tumit ke pantat dari di tempat dilanjutkan bergerak ke depan dan gerakan menendang posisi lutut lurus, dari ditempat dilanjutkan bergerak ke depan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik nomor lompat jauh gaya menggantung (Hang Style) 			<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk Kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Petunjuk olahraga atletik nomor lompat jauh, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi	Sumber/
------------------	---------------------	-----------------------	-----------	-----------	---------	---------

					Waktu	Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa melakukan latihan tolakan tanpa awalan 1, 3, 5, 6, 7, 9 dan 11 langkah awalan • Secara bergantian siswa berlatih sikap badan diudara dengan melompat dibantu papan tolak agak tinggi permukaan, caranya: sikap badan atas pasif dan melenting kebelakang, kedua lengan diayunkan dari belakang ke depan bersamaan dengan ayunan kaki ke depan persiapan mendarat. Kaki ayun diangkat bersamaan dengan diturunkan panggul dibawah ke depan. 				Stop watch, pluit, bak pasir, meteran, bendera
8.4 Mempraktikkan keterampilan gerak olahraga beladiri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **)	Bela diri pencak silat <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan pukulan ada tiga unsur; tangan/ lengan untuk memukul, kuda-kuda, dan sikap tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam elakan atau tangkisan secara perorangan baik bayangan • Berlatih secara berpasangan melakukan pukulan dan elakan/ tangkisan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai teknik elakan / tangkisan dalam beladiri • Menerapkan peraturan yang berlaku 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Petunjuk olahraga pencak silat kategori tanding, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, pluit,

						taegt, pelindung badan
--	--	--	--	--	--	------------------------

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan keutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
9.1 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	Latihan Kebugaran <ul style="list-style-type: none"> Latihan daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal siswa beralatih lari dengan jarak menengah atau lari 10 menit Secara berkelompok siswa berlatih lari menggunakan metode interval training dengan jarak diatas 2400 meter Secara berpasangan siswa berlatih skiping dengan waktu antara 5 – 10 menit 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung 	Tes perbuatan Tes cooper atau tes balke atau Blep Test.	6 x 45'	Buku sumber Erobika kegiatan sehari-hari, Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi DEPDIKNAS, Jakarta, Balai Pustaka, 1987
9.2 Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai	<ul style="list-style-type: none"> Klasifikasi hasil tes daya tahan kerja jantung berdasarkan tes cooper lari 12 menit <div>Hasil KM 12 Menit</div>	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok melakukan tes cooper / lari 12 menit yang dilakukan bergantian. Membuat laporan kelompok tentang hasil tes kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan hasil tes kebugaran untuk menentukan derajat kebugaran Membuat laporan hasil tes kebugaran jasmani 	Tes perbuatan Tes cooper atau tes balke atau Blep Test.		Stop watch, pluit, skiping

kejujuran, semangat, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	TK	PA	berdasarkan tabel yang berlaku				
	KS	< 1.61					
	K	1.61 – 2.00					
	SD	2.01 – 2.40					
	B	2.41 – 2.80					
	BS	> 2.82					
	Hasil KM 12 Menit						
	TK	PI					
	KS	< 1.53					
	K	1.53 – 1.83					
	SD	1.85 – 2.16					
	B	2.17 – 2.64					
	BS	> 2.65					

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
10.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai dengan alat lompat kangkang 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan secara klasikal Secara bergantian siswa berlatih tolakan kaki dilanjutkan tumpuan tangan, caranya: angkat panggul tinggi-tinggi, pada saat tangan menyentuh peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan lompat kangkang ditas peti lompat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996

dan menghargai teman		<p>panggul ditekuk kaki dibuka lebar, tolakan tangan angkat dada dan tangan keatas, setelah kaki melewati peti luruskan badan rapatkan kaki sebelum mendarat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa berlatih melewati peti lompat dilanjutkan gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat • Secara bergantian melakukan lompat kangkang diatas peti lompat dari awalan sampai dengan mendarat 				Stop watch, pluit, matras, peti lompat
	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian senam lantai tanpa alat : back extention 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan peregangan secara klasikal • Berlatih lompat harimau dengan rintangan rendah • Berlatih lompat harimau dengan rintangan peti lompat dilanjutkan gerakan berguling ke depan • Melakukan gerakan back extention, caranya: jongkok sikut dibengkokkan, kedua telapak tangan menghadap keatas, gulingkan badan ke belakang hingga telapak tangan ke matras, dorong kaki keatas dengan meluruskan tungkai rapat, sehingga membuat sikap handstand. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan senam lantai tanpa alat berguling ke belakang (back extention) atau stut 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, matras</p>

Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	Aktivitas ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerakan ayunan lengan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara klasikal melakukan latihan gerakan tangan dilanjutkan koordinasi kaki senam alat yang tanpa menggunakan alat Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya, caranya: ayunan lengan kanan dan kiri ke arah dagu secara bergantian, kedua lengan lurus didepan paha setengah kepal kemudian diputar ke arah dalam, langkah kaki jalan ditempat, maju, mundur, samping kanan dan kiri, silang kanan dan kiri, lompat kanan kiri bergantian, dengan dua kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya. Mematuhi prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI, Jakarta, 2000 Stop watch, pluit, kaset senam irama
	<ul style="list-style-type: none"> Koordinasi gerak senam irama antara ayunan lengan dengan langkah kaki, ayunan lengan dengan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan secara klasikal Berlatih lompat harimau dengan rintangan rendah Berlatih lompat harimau 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam irama tanpa dengan koordinasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan 	Tes perbuatan		

	lompat, langkah dengan lompat	<p>dengan rintangan peti lompat dilanjutkan gerakan berguling ke depan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan back extention, caranya: jongkok sikut dibengkokkan, kedua telapak tangan menghadap keatas, gulingkan badan ke belakang hingga telapak tangan ke matras, dorong kaki keatas dengan meluruskan tungkai rapat, sehingga membuat sikap handstand. 	lompat			
--	-------------------------------	---	--------	--	--	--

Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan keterampilan beberapa gaya renang dan pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.1 Mempraktikkan kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian	Renang gaya dada <ul style="list-style-type: none"> Teknik meluncur Koordinasi gerak tangan dan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok, untuk melakukan gerakan meluncur secara bergantian Berenang lurus gaya dada jarak 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik meluncur renang gaya dada Melakukan gerakan kaki, renang gaya dada dan dikombinasikan dengan kedua lengan lurus ke depan 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1997

dan tanggung jawab						Stop watch, pluit, kolam renang, pelampung, kaca mata renang
	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik pernapasan renang gaya dada 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya dada, sesekali mengambil nafas diatas permukaan air dan mengeluarkan udara di dalam air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan kedua lengan renang gaya dada kombinasi gerakan kaki renang gaya bebas • Melakukan renang gaya dada kombinasi lengan, kaki dan pernafasan 	Tes perbuatan		
12.2Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Penyelamatan kecelakaan di air 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan dengan berenang daya dada sejauh 400 meter, dilanjutkan berlatih membawa korban dengan satu tangan sejauh 10 meter. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan meronta-ronta karena ketakutan. • Berlatih secara kelompok tentang teknik pertolongan pada kecelakaan di air dengan sistem RJP 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan penyelamatan kecelakaan di air • Melakukan teknik P3K di air dengan sistem RJP sesuai prosedur yang benar. 	Tes perbuatan	Tentatif	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1997</p> <p>Stop watch, pluit, kolam renang, pelampung, kaca mata renang</p>

Standar Kompetensi : 13. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan dalam kelompok	Pendakian gunung	<ul style="list-style-type: none"> Sebulan sebelum pendakian secara kelompok sudah diberikan tugas untuk memilih lokasi yang aman untuk pendakian gunung dengan memahami perjalanan dengan pertanyaan 5W + 1H. (who= dengan siapa kita pergi, what= tujuannya apa, why= alasan untuk pergi, when = kapan pergi, where = dimana lokasinya, how = bagaimana perlengkapan) kedua : perlengkapan (pribadi, kelompok, teknis) dan packing. Menginventarisasi kebutuhan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pendakian gunung. Berlatih fisik terutama otot tungkai dan bahu untuk persiapan Melakukan simulasi pendakian gunung dengan berlatih naik turun tangga tanpa beban atau dengan beban 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/ perlengkapan yang sesuai dengan keutuhan Beberapa latihan fisik untuk mendukung penakian 	Laporan perjalanan	Tentatif	Buku sumber Pendakian gunung, peta gunung, ransel, perlengkapan makan dan minum, logistik, tali, matras, sleeping bag
13.2 Mempraktikkan	Penyelamatan	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mencari 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah- 	Lembar	Tentatif	Panduan

keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di pegunungan serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan kelompok	kecelakaan di gunung <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan penyelamatan kecelakaan di gunung Prinsip-prinsip penyelamatan kecelakaan di gunung 	informasi tentang kecelakaan yang sering terjadi melalui media cetak, internet atau media elektronik <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil pencarian informasi Berlatih teknik identifikasi korban, dilanjutkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk evakuasi korban. Berlatih tindakan evakuasi korban dengan menggunakan peralatan dan bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. Menyebutkan prosedur, menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban 	langkah awal penyelamatan <ul style="list-style-type: none"> Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pegunungan Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pegunungan 	pengamatan		pendakian gunung, peta gunung, ransel, perlengkapan makan dan minum, logistik, tali, matras, sleeping bag, kain bidai, bambu/ tongkat
---	---	---	--	------------	--	---

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.3Mempraktikkan keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat	<ul style="list-style-type: none"> Sanitasi lingkungan sehat yang sederhana 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkala melakukan kerja bakti membersihkan kelas, lingkungan sekolah Secara berkala mengadakan penanaman pohon yang dilakukan secara berkelompok Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan: 	<ul style="list-style-type: none"> Menciptakan model sanitasi / pemeliharaan lingkungan secara sederhana Menjelaskan faktor yang dapat menyebabkan 	Lembar pengamatan	Tentatif	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996

		<p>penyebab penyakit, manusia sebagai tuan rumah, lingkungan hidup. Ruang lingkungan terdiri dari biologik, fisik, ekonomi dan mental sosial. Untuk program sanitasi lingkungan yang memungkinkan dilakukan siswa adalah sanitasi lingkungan sekolah umumnya dan khususnya ruang kelas yang digunakan untuk belajar setiap hari.</p>	<p>timbulnya suatu penyakit sebagai akibat sanitasi lingkungan yang tidak sehat</p> <ul style="list-style-type: none"> • 			<p>Alat-alat kebersihan, tanaman buah dan non buah</p>
--	--	--	---	--	--	--

Standar Kompetensi : 14. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
14.1 Menganalisis dampak seks bebas	<ul style="list-style-type: none"> Dampak seks bebas menimbulkan PHS (penyakit hubungan kelamin) 	<ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi tentang penyakit yang sering ditimbulkan akibat seks bebad melalui media cetak, internet, dan media elektronik. Membuat laporan tentang penyakit dari seks bebas Secara berkelompok mendiskusikan, perilaku seks bebas dan faktor penyebab terjadinya seks bebas Mendiskusikan akibat perilaku seks bebas, misalnya Syphilis dengan gejala ruam-ruam dikulit, tumor/pembengkakan hebat, sakit kepala, hilang ingatan, nyeri pada punggung, borok besar sekitar kaki. Gonore atau kencing nanah, gejalanya kencing terasa panas, warna kekuning-kuningan, pengeluaran getah dari lubang kelamin menahun, radang di persendian. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi penyakit yang sering ditimbulkan akibat perilaku seks bebas Mengklasifikasikan perilaku seks bebas Mengategorikan faktor-faktor penyebab seks bebas 	Tes Tertulis	Tentatif	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Majalah atau buku yang relevan dengan seks bebas</p>
14.2 Memahami cara menghindari seks bebas	<ul style="list-style-type: none"> Cara menghindari seks bebas ditinjau dari sudut pandang pribadi, keluarga, dan pemerintah 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang pribadi; taat beragama, 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang pribadi 	Lembar pengamatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU kelas 1,

		<p>memilih teman yang tidak mengajak kearah seks bebas, tidak mendekati perbuatan zinah, jauhi nonton film atau membaca majalah prono</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang keluarga; mengawasi putar-putri dalam bergaul, mengawasi peredaran film dan majalah porno. • Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang pemerintah ; menetapkan RUU APP, tindak tegas yang mengumbar pornografi, basmi pelacuran, serius dalam membina remaja 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang keluarga • Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang masyarakat 			<p>Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Majalah atau buku yang relevan dengan seks bebas</p>
--	--	---	--	--	--	---

NILAI KETERAMPILAN SISWA KELAS X IPS 2 SMA N 3 BANTUL
ROLL DEPAN DAN ROLL BELAKANG

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	ASPEK			JUMLAH SKOR	RATA RATA NILAI
			SIKAP AWALAN	TEKNIK GERAKAN MENGGULUNG	GERAKAN AKHIR		
1	AFIFAH RETNO MUNINGGAR	P	8	8	8	24	8,0
2	AGUS FERRY SETIAWAN	L	8	9	8	25	8,3
3	ARDIANTI PUTRI	P	8	8	8	24	8,0
4	AZIZAH USWATUN HARDINA	P	9	8	8	25	8,3
5	BAGUS ADI SASMITA	L	8	8	8	24	8,0
6	BINTANG OCTAVIANI	P	9	8	8	25	8,3
7	DANI APRILINAFI	L	9	9	9	27	9,0
8	DEVANDIO NAUFAL ZUHAIR	L	9	9	8	26	8,7
9	DHAIFULLOH PRATAMA S.M	L	8	8	8	24	8,0
10	DINNI KHOIRUNNISA	P	8	8	8	24	8,0
11	ELSA NURHALIZA	P	8	8	8	24	8,0
12	FADILLAH YOGA DARMAWAN	L	9	9	9	27	9,0
13	FIRSTA FALAH HAYANDA	P	8	8	8	24	8,0
14	HAYYU SYAFA NUR UTAMI	P	9	8	9	26	8,7
15	INGGA ARBIANTARA U.	P	9	8	9	26	8,7
16	KHOIRUNNISA	P	8	8	9	25	8,3
17	NESFI NURMIYARTI DEWI	P	9	8	8	25	8,3
18	NESTRI LARASATI	P	9	9	9	27	9,0
19	NUR ANISA ARIYANTI	P	8	8	8	24	8,0
20	RAGIL SERNANDA PUTRI	P	8	8	8	24	8,0
21	RIRIN PUSPITA SARI	P	8	8	8	24	8,0
22	RISANG AYU MUAFIZAIN H.	P	9	9	9	27	9,0
23	RIZKY BAGUS WIBOWO	L	9	9	9	27	9,0
24	SEKAR FATIH A.	P	9	9	9	27	9,0
25	SYNTYA AGITA SARI	P	8	8	8	24	8,0
26	THORIQ TRIESAKA AMANATULLAH	L	8	9	8	25	8,3
27	TIYAS RESTI MEIRITA PANGESTI	P	8	8	9	25	8,3
28	YUANE CHALISA SEPTIARDANTI	P	8	8	8	24	8,0

PRESENSI PESERTA DIDIK

KELAS X MIPA 1

Wali Kelas: AGUS HASIM, S.Pd

NO	NIS	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	Ke- *)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	JUMLAH		
				Tgl. **)																S	I	A
1	3767	Akmal Khusnan	L															
2	3770	Alifia Nur Hidayah	P															
3	3773	Amanda Destyana Putri	P															
4	3774	Amelia Shaila Corrina	P															
5	3780	Anisya Nur Azizah	P															
6	3783	Aqshal Ramadhani Ronandsyah	L															
7	3793	Bagasworo Adi Satriawan	L															
8	3795	Bagus Aldi Sutopo	L															
9	3804	Daffa Nur Ahmad	L															
10	3806	Danizza Mikantri	P															
11	3817	Dzulfiqar Muhammad	L															
12	3818	Elma Putri Naftasya	P															
13	3838	Ika Mentari	P															
14	3858	Lusi Retno Rahmawati	P															
15	3859	Lutfi Kurnia Ardianto	L															
16	3865	Mas Sulthon Mustafid	L															
17	3875	Mustika Indah Nurul Safitri	P															
18	3879	Nancy Muvita Arvanda	P															
19	3893	Ninik Listiani	P															
20	3895	Novia Ramadhani Kencana Putri	P															
21	3897	Nur Lu'lu'il Musyarofah	P															
22	3899	Nurul Azzaria Aji	P															
23	3900	Octa Farih Qurniawan	L															
24	3902	Putri Naya Intifada	P															
25	3906	Ratna Widyastuti	P															
26	3907	Revo Hikari	L															
27	3910	Rifnanda Egi Alfian	L															
28	3915	Risma Nur Istiqomah	P															
29	3921	Roihana Khusnul Afifah	P															
30	3930	Sustantio Rendi Gumintang	L															
31	3937	Triesna Adji Saputra	L															
32	3938	Wahyu Ella Widiastuti	P															
33	3946	Yusuf Muhamad Hikmah	L															
34	3950	Zata Gaisantika Saksono Putri	P															
		Laki-laki	14																			
		Perempuan	20																			
		Jumlah	34																			

*) Ke- dibaca "Pertemuan yang ke-"

**) Tgl. Diisi tanggal/ bulan pertemuan

Bantul,

Guru Mata Pelajaran

PRESENSI PESERTA DIDIK

KELAS X MIPA 3

Wali Kelas: Dra. SULASTRI

NO	NIS	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	Ke- *)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	JUMLAH		
				Tgl. **)																S	I	A
1	3759	Aeni Uswati	P															
2	3760	Afifah Kumala Dewi	P															
3	3762	Agung Laksono Jati	L															
4	3764	Ahmad Rodhi Nur Falah	L															
5	3766	Akhsan Cahya Viandhika	L															
6	3771	Alifia Prabasari	P															
7	3772	Alvina Salsabilla	P															
8	3775	Ana Bela Safitri Nur Rohman	P															
9	3784	Ardania Nur Raihan Rizka Azahra	P															
10	3787	Arhana Ahda Wibowo	P															
11	3790	Aulia Rahmani Fitrianingrum	P															
12	3796	Bagus Fachrur Arief	L															
13	3810	Devva Oktasya Putri	P															
14	3827	Farkhan Hamidan																
15	3840	Intan Melinda Sari	P															
16	3846	Julian Hansel Adyatma	L															
17	3852	Laksita Mei Ranti	P															
18	3855	Lindhaningrum Kusuma Prawesti	P															
19	3863	Malvina Aaliyya Kintaka	P															
20	3870	Muhammad Fadila	L															
21	3871	Muhammad Furqon Karmijono	L															
22	3878	Naela Nusa Bhakti	L															
23	3883	Naufal Gita Mahardika	L															
24	3890	Ngabdul Mungiin	L															
25	3898	Nuruddin Hidayat	L															
26	3901	Prihatin	P															
27	3904	Ragil Bagus Kusuma	L															
28	3909	Rifki Munawar	L															
29	3917	Ristanto Kurniawan	L															
30	3920	Rizzanda Pramuditya	L															
31	3924	Sarah Keisya Az Zahra Putri	P															
32	3925	Satria Dhamar Kencana	L															
33	3928	Setya Hadi Nugroho	L															
34	3932	Syifa Amalia	P															
			Laki-laki	17																		
			Perempuan	16																		
			Jumlah	33																		

*) Ke- dibaca "Pertemuan yang ke-"

**) Tgl. Diisi tanggal/ bulan pertemuan

Bantul,
Guru Mata Pelajaran

PRESENSI PESERTA DIDIK

KELAS X IPS 2

Wali Kelas: Dra. SITI WAHYUNINGSIH

NO	NIS	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	Ke- *)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	JUMLAH		
				Tgl. **)																	S	I
1	3761	Afifah Retno Muninggar	P															
2	3763	Agus Ferry Setiawan	L															
3	3786	Ardianti Putri	P															
4	3792	Azizah Uswatun Hardina	P															
5	3794	Bagus Adi Sasmita	L															
6	3800	Bintang Oktaviani	P															
7	3805	Dani Aprilinafi	L															
8	3809	Devandio Naufal Zuhair	L															
9	3814	Dhaifullah Pratama Syahrul Mubarak	L															
10	3816	Dinni Khoirunnisa'	P															
11	3819	Elsa Nurhaliza	P															
12	3822	Fadillah Yoga Darmawan	L															
13	3830	Firsta Falah Hayanda	P															
14	3834	Hayyu Shafa Nur Utami	P															
15	3839	Ingga Arbiantara Ulyanika	P															
16	3848	Khoirunnisa	P															
17	3887	Nesfi Nurmiyarti Dewi	P															
18	3888	Nestri Larasati	P															
19	3896	Nur Annisa Ariyanti	P															
20	3905	Ragil Sernanda Putri	P															
21	3911	Ririn Puspitasari	P															
22	3913	Risang Ayu Mu'afizain Nabila Hanaf	P															
23	3919	Rizky Bagus Wibowo	L															
24	3927	Sekar Fatih Ayuningtyas	P															
25	3934	Syntya Agita Sari	P															
26	3935	Thoriq Triesaka Amanatullah	L															
27	3936	Tiyas Resti Meirita Pangesti	P															
28	3941	Yuane Chalisa Septi Ardanti	P															
					.																	
		Laki-laki	8																			
		Perempuan	20																			
		Jumlah	28																			

*) **Ke-** dibaca "Pertemuan yang ke-"

) **Tgl. Diisi tanggal/ bulan pertemuan

Bantul,
Guru Mata Pelajaran

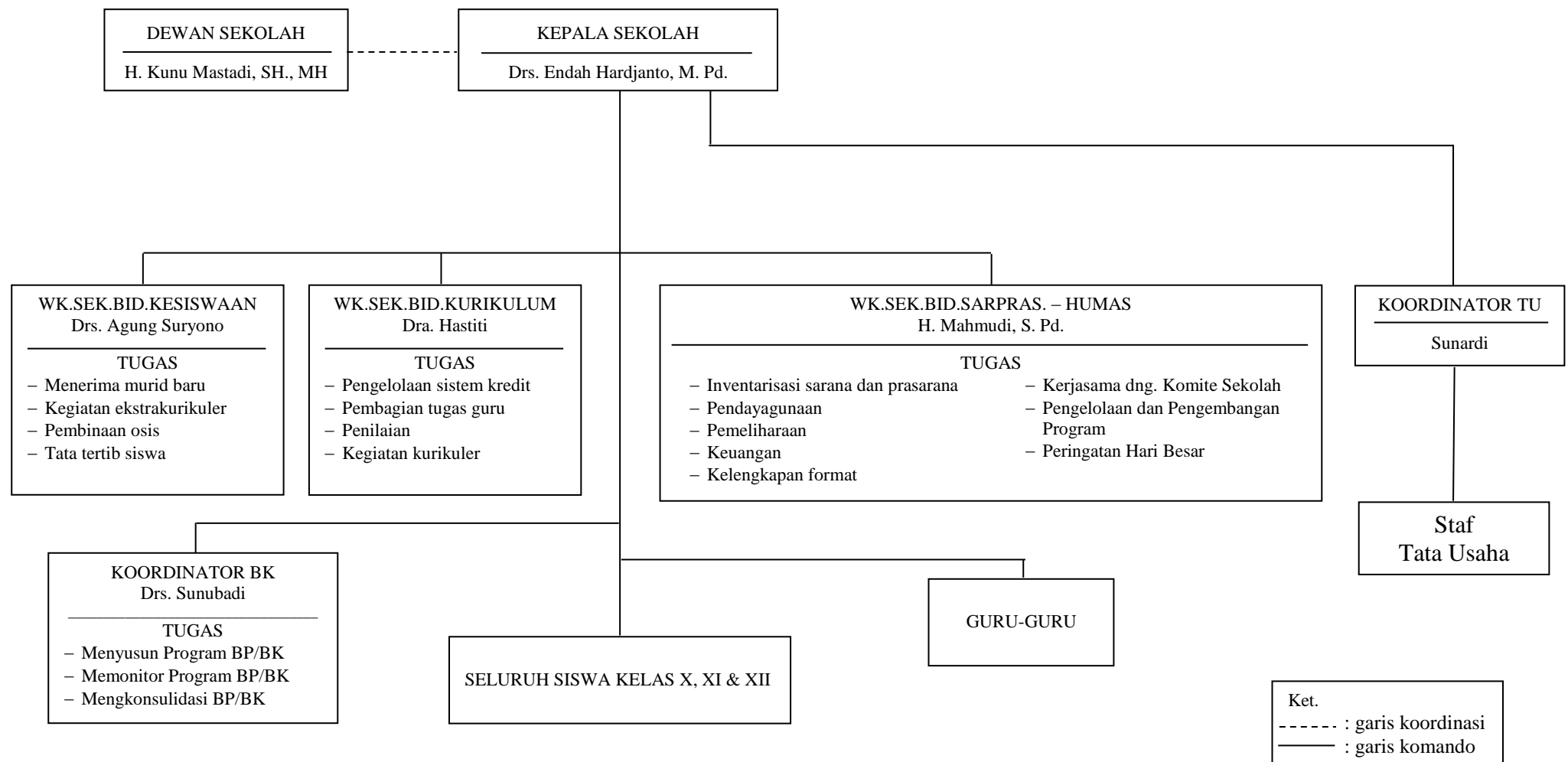


PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON FORMAL
SMA NEGERI 3 BANTUL

Alamat : Gaten Tlirenggo Bantul Yogyakarta Telp. (0274) 4537818



STRUKTUR ORGANISASI SEKOLAH



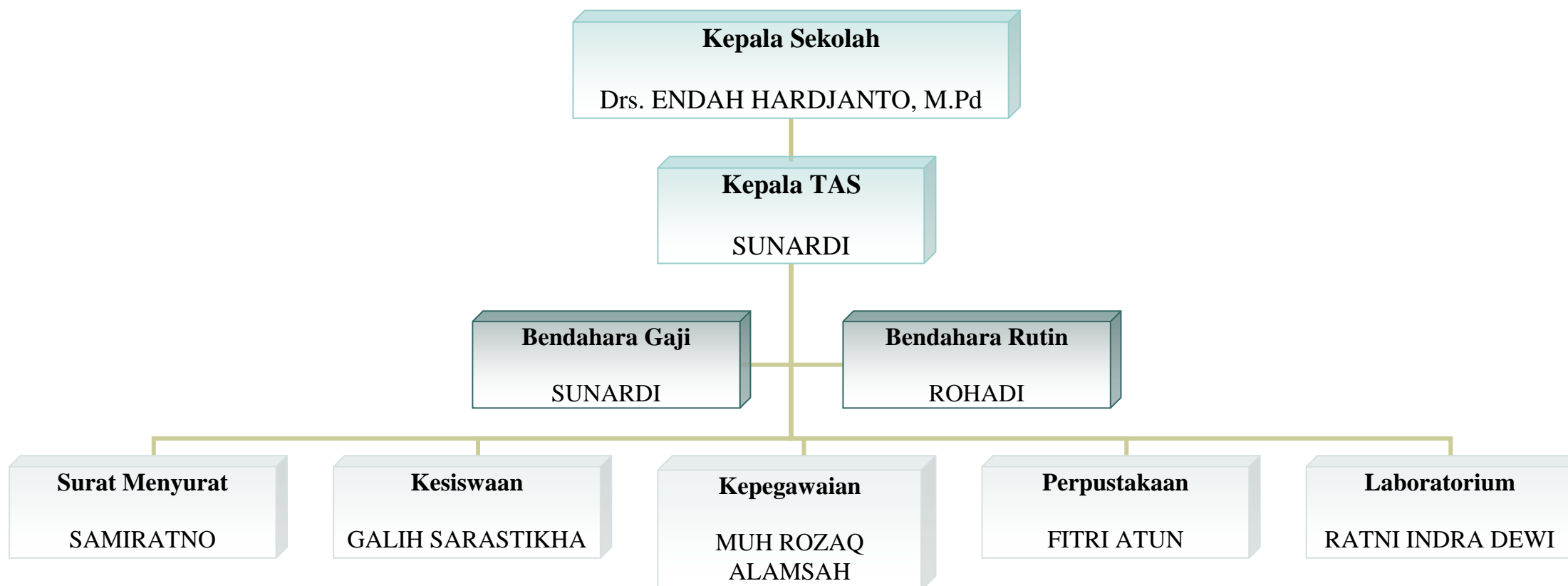


PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON FORMAL
SMA NEGERI 3 BANTUL

Alamat : Gaten Tlirenggo Bantul Yogyakarta Telp. (0274) 4537818



STRUKTUR ORGANISASI TENAGA ADMINISTRASI SEKOLAH (TAS)
TAHUN PELAJARAN 2016/2017





**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
CATATAN HARIAN PLT**

TAHUN: 2017

NAMA MAHASISWA : DIKI LUKMAN RIZALLUDIN

NO. MAHASISWA : 14303241044

FAK/JUR/PR.STUDI : FEK/PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN OLAHRAGA

NAMA SEKOLAH : SMA N 3 BANTUL

**ALAMAT SEKOLAH : JL. PRAMUKA, GATEN,
TIRENGGO, BANTUL**

Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kegiatan Kuantitatif/kualitatif	Keterangan/ Paraf DPL
Kamis, 14 september 2017	07.00-09.00	Upacara Penerjunan PLT	Upacara penerjunan KKN di laksanakan di GOR UNY yang diikuti oleh seluruh mahasiswa UNY yang akan melaksanakan PLT	
Jumat, 15 September 2017	08.00-10.30	Penerjunan PLT di sekolah	Penerjunan PLT dilaksanakan di SMAN 3 Bantul yang diserahkan oleh Dosen Pamong (DPL PPL) kepada Kepala Sekolah SMAN 3 Bantul. Mahasiswa PLT yang diterjunkan di SMAN 3 Bantul berjumlah 23 orang.	
Sabtu 16 September 2017	08.00-12.00	Diskusi Anggota PLT SMA 3 Bantul	Perencanaan program yang akan di laksanakan di SMA 3 Bantul diikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY	

	12.00-13.30		Membersihkan basecamp yang akan digunakan seluruh mahasiswa PLT UNY	
--	-------------	--	---	--

Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kegiatan Kuantitatif/kualitatif	Keterangan/ Paraf DPL
Minggu, 17 September 2017	14.30-17.00	Pendampingan pengajian REMAS SMA N 3 Bantul	Siswa mendapatkan pengetahuan tentang organisasi acara ii dihadiri, oleh 30 Orang siswa.	
Senin,18 September 2017	06.30-07.00	Piket Pagi	Kegiatan rutin yang dilakukan oleh guru dan anggota PLT UNY, para guru mahasiswa PLT menyalami siswa di pintu gerbang sekolah	
	07.00-08.00	Upacara Bendera hari Senin	Meningkatkan jiwa nasionalis siswa terhadap bangsa yang diikuti oleh seluruh warga SMA 3 Bantul dan mahasiswa UNY dan UTY	
	09.30-11.00	Konsultasi dengan guru pembimbing lapangan	Rencana pembuatan RPP dan pembagian kelas. Diikuti oleh 2 mahasiswa UNY dan masing-masing mahasiswa mendapatkan 4 kelas.	
	11.00-13.00	Observasi	Observasi dilakukan didalam gudang Olahraga terdapat fasilitas olahraga yaitu; bola,lempar lembing, cone, matras	
	13.00-14.45	Diskusi dengan teman sejawat	Rencana pembagian kelas yaitu kelas X ada 4 kelas. Dan kelas XI ada 4 kelas	

Selasa, 19 September 2017	06.30-07.00	Piket Pagi	Kegiatan rutin yang dilakukan oleh guru dan anggota PLT UNY, para guru mahasiswa PLT menyalami siswa di pintu gerbang sekolah	
	07.00-09.30	Piket Loby	Piket Lobby dilaksanakan oleh 3 orang mahasiswa PLT bersama dengan 1 guru piket	
	09.30-11.45	Observasi	Observasi saat kelas X berolahraga dilapangan dilakukan oleh 2 mahasiswa UNY	
	13.00-14.30	Diskusi dengan teman sejawat	Rencana pemberian materi kepada kelas X dan XI dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT	
Rabu, 20 September 2017	06.30-07.00	Piket Pagi	Kegiatan rutin yang dilakukan oleh guru dan anggota PLT UNY, para guru mahasiswa PLT menyalami siswa di pintu gerbang sekolah	
	07.00-09.45	Observasi	Obervasi kelas dan proses pembelajaran yang diikuti guru pamong dan mahasiswa UNY	
	10.00-11.10	Piket loby	Mahasiswa PLT bersama guru (Ibu Winarsih) mengawas ujian di ruang 2	
		Mengawas UTS	Mahasiswa PLT bersama guru (Ibu Irta Suryani) mengawas ujian di ruang 8	

Sabtu,23 september	08.30-11.00	Observasi	Kegiatan rutin yang dilakukan oleh guru dan anggota PLT UNY, para guru mahasiswa PLT menyalami siswa di pintu gerbang sekolah	
Senin, 25 September 2017	07.00-08.30	Mengawas UTS	Mahasiswa PLT bersama guru (Bapak Sunubadi) mengawas ujian di ruang 1.	
	09.00-10.30	Piket lobi	Piket Perijinan dilakukan oleh dua orag di lobi sekolah.	
	11.00-12.00	Mengawas UTS	Mahasiswa PLT bersama guru (Bapak Muji Agusyono) mengawas ujian di ruang 1.	
Selasa, 26 september 2017	07.00-08.30	Piket Perijinan	Piket Perijinan dilakukan oleh dua orag di lobi sekolah.	
	09.00-10.30	Mengawas UTS	Mahasiswa PLT bersama guru (Bapak Simon Sudarman) mengawas ujian di ruang 15	
Selasa,27 September 2017	07.00-08.15	Pembuatan RPP	Mahasiswa membuat RPP untuk digunakan di hari Senin guna mengajar	
	09.00-10.30	Mengawas UTS	Mahasiswa PLT bersama guru (Bapak Simon Sudarman) mengawas ujian di ruang 15	

	15.00-17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Rabu,28 September 2017	07.00-08.30	Pembuatan RPP	Mahasiswa membuat RPP untuk digunakan di hari Senin guna mengajar	
	09.00-10.30	Mengawas UTS	Mahasiswa PLT bersama guru (ibu Sofa Unnafis) mengawas ujian di ruang 12	
	11.00-12.30	Fiksasi RPP	Fiksasi RPP dilakukan oleh Guru Pamong dan mahasiswa PLT Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi	
Kamis,29 September 2017	07.00-08.00	Mengawas UTS	Mahasiswa PLT bersama guru (ibu Sofa Unnafis) mengawas ujian di ruang 12	
	08.00-11.00	Mengawas UTS	Mahasiswa PLT bersama guru (ibu Sofa Unnafis) mengawas ujian di ruang 12	
	11-14.30	Finishing RPP	Editing RPP yang sudah dibuat oleh mahasiswa PLT untuk mengajar	
	15.00-17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Jumat,30 September	07.00-09.00	Persiapan mengajar	Mempersiapkan materi, Media dan juga RPP	

	09.40-11.10	Piket loby	Piket Lobby dilaksanakan oleh 3 orang mahasiswa PLT bersama dengan 1 guru piket	
Sabtu, 31 Spetember 2017	06.30-07.00	Piket pagi	Kegiatan rutin yang dilakukan oleh guru dan anggota PLT UNY, para guru mahasiswa PLT menyalami siswa di pintu gerbang sekolah	
	07.00-14.30	Piket Lobby	Piket Lobby dilaksanakan oleh 3 orang mahasiswa PLT bersama dengan 1 guru piket	
	14.30-17.00	Pembuatan RPP dan media	Telah membuat RPP untuk kelas X dengan materi jalan cepat. Media yang digunakan adalah gambar gerakan Jalan Cepat	
Minggu 1 Oktober 2017	07.00-09.30	Upacara Hari Kesaktian Pancasila	Upacara dilaksanakan di SMAN 3 Bantul yang diikuti oleh seluruh guru, karyawan, siswa dan mahasiswa PLT	
Senin, 2 Oktober 2017	07.00.09.30	Mengajar di X IPA 1	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 1 dengan materi Atletik Jalan Cepat diikuti oleh 34 siswa	
	09.50-13.30	Persiapan materi, RPP dan media	Hasil kualitatif: disusun materi pelajaran, RPP dan media yang akan disampaikan kepada siswa kelas X IPA 3 untuk Senin 9 Oktober 2017 Hasil kuantitatif: penyusunan materi, RPP dan media sekitar 30%	
Selasa. 3 Oktober 2017	06.30.-07.00	Piket pagi	Kegiatan rutin yang dilakukan oleh guru dan anggota PLT UNY, para guru mahasiswa PLT menyalami siswa di pintu gerbang sekolah	

	07.00 – 09.30	Menjaga Lobby	Piket Lobby dilaksanakan oleh 3 orang mahasiswa PLT bersama dengan 1 guru piket	
	10.00 – 12.00	Pembuatan RPP	Telah membuat RPP untuk kelas X dengan materi jalan cepat. Media yang digunakan adalah gambar gerakan Jalan Cepat	
	15.00- 17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Rabu,4 Oktober 2017	07.00 – 09.30	Mengajar kelas X IPS 2	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPS @ dengan materi Atletik Jalan Cepat diikuti oleh 34 siswa	
	10.00 -12.00	Mengajar kelas X IPS 4	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 4 dengan materi Atletik Jalan Cepat diikuti oleh 34 siswa	
	13.00-14.30	Menjaga Lobby	Piket Lobby dilaksanakan oleh 3 orang mahasiswa PLT bersama dengan 1 guru piket	
Kamis, 5 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Kegiatan rutin yang dilakukan oleh guru dan anggota PLT UNY, para guru mahasiswa PLT menyalami siswa di pintu gerbang sekolah	
	07.00 – 09.30	Piket Lobby	Piket Lobby dilaksanakan oleh 3 orang mahasiswa PLT bersama dengan 1 guru piket	
	12.00 – 14.30	Melanjutkan RPP	RPP telah selesai disusun 100% materi Atletik Jalan Cepat	

	15.00- 17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Jumat, 6 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Kegiatan rutin yang dilakukan oleh guru dan anggota PLT UNY, para guru mahasiswa PLT menyalami siswa di pintu gerbang sekolah	
	07.00 – 09.30	Mengajar kelas X IPA 3	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 3 dengan materi Atletik Jalan Cepat diikuti oleh 34 siswa	
	10.00 – 11.30	Piket Lobby	Piket Lobby dilaksanakan oleh 3 orang mahasiswa PLT bersama dengan 1 guru piket	
Sabtu, 7 Oktober 2017	06.30-07.00	Piket pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00-12.00	Piket Lobby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
	12.00 – 13.00	Pembuatan media	Hasil kualitatif: media pembelajaran untuk materi distribusi telah dibuat Hasil kuantitatif: media pembelajaran telah selesai 100%	
Senin, 9 Oktober 2017	07.00-09.30	Mengajar di kelas X IPA 1	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 1 dengan materi Atletik Lari Jarak Pendek diikuti oleh 34 siswa	

	10.00-12.00	Penyusunan RPP	Hasil kualitatif: disusun materi pelajaran, RPP dan media yang akan disampaikan kepada siswa kelas X IPA 3 untuk Senin 16 Oktober 2017 Hasil kuantitatif: penyusunan materi, RPP dan media sekitar 30%	
	13.00-14.30	Ikut membantu piket lobby	Membantu rekan mahasiswa PLT piket lobby	
Selasa, 10 Oktober 2017	06.30-07.00	Piket Pagi	Kegiatan rutin yang dilakukan oleh guru dan anggota PLT UNY, para guru mahasiswa PLT menyalami siswa di pintu gerbang sekolah	
	07.00 – 09.30	Piket Loby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
	10.00 – 13.00	Pembuatan media	Hasil kualitatif: media pembelajaran untuk materi distribusi telah dibuat Hasil kuantitatif: media pembelajaran telah selesai 100%	
	15.00 – 17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Rabu, 11 Oktober 2017	07.00 – 09.30	Mengajar Kelas X IPS 2	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 1 dengan materi Atletik Lari Jarak Pendek diikuti oleh 34 siswa	
	10.00 – 12.00	Mengajar Kelas X IPA 4	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 1 dengan materi Atletik Lari Jarak Pendek diikuti oleh 34 siswa	

	13.00-14.30	Piket Loby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
Kamis, 12 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Kegiatan rutin yang dilakukan oleh guru dan anggota PLT UNY, para guru mahasiswa PLT menyalami siswa di pintu gerbang sekolah	
	07.00-09.30	Piket Loby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
	10.25-13.00	Melanjutkan RPP	RPP telah selesai disusun 100% materi Lari Jarak Pendek	
	15.00 – 16.0	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Jumat 13 Oktober 2017	06.30-07.00	Piket pagi	Piket pagi dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT, 1 guru piket dan kepala sekolah	
	07.00-09.30	Mengajar kelas X IPA 3	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 1 dengan materi Atletik Lari Jarak Pendek diikuti oleh 34 siswa	
	10.00-11.30	Piket Lobby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT, 1 guru piket	

Sabtu, 14 Oktober 2017	06.30-07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00-09.30	Piket Loby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
	10.25-11.55	Pelaksanaan ulangan di XI IPA 3	Hasil kualitatif: ulangan harian telah dilaksanakan di kelas XI IPA 3 Hasil kuantitatif: ulangan diikuti oleh 31 siswa, tidak hadir 1 orang	
	10.30-12.30	Membuat RPP dan media pembelajaran	Hasil kualitatif: RPP mengenai peran pelaku ekonomi pertemuan ke 2 telah dibuat Hasil kuantitatif: RPP telah dibuat 100%	
Senin, 16 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00 – 07.30	Upacara Bendera	Untuk meningkatkan rasa nasionalisme bagi warga Negara.	
	07.30.00- 10.00	Mengajar Kelas X IPA 1	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 1 dengan materi Senam Lantai Roll depan dan Belakang diikuti oleh 34 siswa	
	12.00 – 14.30	Membuat RPP	RPP telah selesai disusun 100% materi Atletik Jalan Cepat	

Selasa, 17 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00 – 09.30	Piket Loby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
	15.00 – 16.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Rabu, 18 Oktober 2017	06.30-07.00	Piket pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00-10.00	Menagajar Kelas X IPS 2	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPS 2 dengan materi Senam Lantai Roll depan dan Belakang diikuti oleh 34 siswa	
	10.25-11.55	Menagajar Kelas X IPA 4	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 4 dengan materi Senam Lantai Roll depan dan Belakang diikuti oleh 34 siswa	
	11.55-14.30	Piket lobby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
Kamis, 19 Oktober 2017	06.30-07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00- 09.30	Piket Loby	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	15.00 -16.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	

Jumat 20 Oktober 2017	06.30- 07-00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00- 09.30	Mengajar kelas X IPA 3	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 4 dengan materi Senam Lantai Roll depan dan Belakang diikutu oleh 34 siswa	
	10.00- 11.30	Piket Loby	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
Sabtu, 21 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00-09.30	Piket Loby	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	12.00- 14.30	Melanjutkan RPP	RPP telah selesai disusun 100% materi Senam Lantai Roll Depan dan Belakang	
Senin, 23 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00-09.30	Mengajar Kelas X IPA 1	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 1 dengan materi Kebugaran Jasmani diikutu oleh 34 siswa	

	10.00 – 12.00	Piket Lobby	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	13.00 – 14.30	Merancang media	Hasil kualitatif: media pembelajaran untuk materi Kebugaran Jasmani telah dibuat Hasil kuantitatif: media pembelajaran telah selesai 100%	
Selasa, 24 Oktober 2017	06.30 -07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00 – 09.30	Piket Lobby	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	15.00 – 17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Rabu, 25 Oktober 2017	07.00 – 09.30	Mengajar kelas X IPS 1	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPS 2 dengan materi Kebugaran Jasmani diikuti oleh 34 siswa	
	10.00- 12.00	Mengajar Kelas X IPA 4	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 4 dengan materi Kebugaran Jasmani diikuti oleh 34 siswa	
	12. 30 – 14.30	Piket Lobby	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	

Kamis, 26 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00 – 09.30	Piket Loby	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	15.00 – 17.00	Pendamping Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Jumat, 27 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00- 09.30	Mengajar Kelas X IPA 3	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 3 dengan materi Kebugaran Jasmani diikuti oleh 34 siswa	
	10.00 – 11.30	Piket Loby	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
Sabtu, 28 Oktober 2017	06.30-07.00	Piket pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00-09.0	Piket Lobby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
	13.00 – 15.00	Revitalisasi UKS	Hasil kualitatif: telah dilaksanakan revitalisasi UKS SMAN 3 Bantul dengan membersihkan ruangan dan menata kembali barang-barang yang ada di UKS Hasil Kuantitatif: revitalisasi UKS dilakukan oleh sekitar 15 anggota PMR dan 20 mahasiswa PLT	

Senin, 30 Oktober 2017	07.00-09.30	Mengajar Kelas X IPA 1	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 1 dengan materi Renang diikuti oleh 34 siswa	
	11.00-14.30	Ikut membantu piket lobby	Membantu rekan mahasiswa PLT piket lobby	
Selasa, 31 Oktober 2017	06.30 -07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00-09.30	Piket Loby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
	15.00 – 17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Rabu, 1 Novmber 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	08.00 – 09.30	Mengajar Kelas X IPS 2	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPS 2 dengan materi Renang diikuti oleh 34 siswa	
	10.00 -12.00	Mengajar Kelas X IPA 4	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 4 dengan materi Renang diikuti oleh 34 siswa	

	13.00-14.30	Piket Lobby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
Kamis, 2 November 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00 – 09.30	Piket Lobby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
	10.00 – 14.30	Membuat Laporan PLT	Laporan PLT telah dibuat sekitar 20%	
Jumat, 3 November 2017	06.30-07.00	Piket pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00- 09.30	Mengajar kelas X IPA 3	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 3 dengan materi Renang diikuti oleh 34 siswa	
	10.00 – 11.30	Piket Lobby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
Sabtu, 4 November 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.30-10.00	Membuat Laporan PLT	Laporan PLT telah dibuat sekitar 40%	

Senin, 6 November 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00 – 09.30	Mengajar Kelas X IPA 1	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 1 dengan materi Renang diikuti oleh 34 siswa	
	10.00 – 12.00	Piket Loby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
	10.00 – 12.00	Piket Loby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	
Selasa, 7 November 2017	06.00 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00 -09.30	Membantu guru pamong mengajar kelas X IPA 2	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPA 2 dengan materi Renang diikuti oleh 34 siswa	
	10.00- 12.00	Membuat Laporan PLT	Laporan PLT telah dibuat sekitar 40%	
	15.00- 17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	

Rabu 8 November 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00- 09.30	Membantu guru pamong mengajar Kelas X IPS 2	Mahasiswa PLT mengajar di kelas X IPS 2 dengan materi Renang diikuti oleh 34 siswa	
	10.00 – 12.00	Membuat laporan PLT	Laporan PLT telah dibuat sekitar 50%	
Kamis 9 November 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00- 11.00	Membuat laporan PLT	Laporan PLT telah dibuat sekitar 70%	
	15.00- 17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Jumat, 10 November 2017	06.30 – 07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00- 11.00	Membuat laporan PLT	Laporan PLT telah dibuat sekitar 80%	
Sabtu, 11 November 2017	07.00- 09.30	Piket Loby	Piket lobby dilakukan oleh 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket	

	10.00-12.00	Membantu teman menjaga Ujian	Ujian susulan dilakukan di perpustakaan SMAN 3 Bantul yang diikuti 1 siswa.	
	13.00-16.00	Rapat Internal	Hasil Kualitatif: telah dibahas mengenai konsep penarikan mahasiswa PLT dan mengenai kenang-kenangan yang akan diberikan kepada sekolah Hasil kuantitatif: rapat internal diikuti oleh 23 mahasiswa di <i>basecamp</i> PLT	
Senin 13 November 2017	06,30 -07.00	Piket Pagi	Piket dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT yang bertugas dan 1 guru piket serta kepala sekolah	
	07.00-12.00	Membuat Laporan PLT	Laporan PLT telah dibuat sekitar 90%	
Selasa 14 November 2017	07.00 – 10.00	Membuat Laporan PLT	Laporan PLT telah dibuat sekitar 90%	
	15.00 -17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler	Mendampingi ekstrakurikuler bolabasket yang diikuti 15 anak siswa putri dan 7 siswa putra	
Rabu, 15 November 2017	07.00 -10.00	Persiapan penarikan PLT	Hasil kualitatif: persiapan dilakukan dengan fiksasi tempat penarikan PLT, <i>snack</i> , kenang-kenangan dan fiksasi undangan Hasil kuantitatif: persiapan dilakukan oleh 23 mahasiswa PLT	
	10.00-12.00	Penarikan PLT	Hasil Kualitatif: penarikan dilakukan di perpustakaan SMA Negeri 3 Bantul yang dihadiri oleh DPL PPL, Kepala Sekolah, Dewan Sekolah dan perwakilan guru Hasil kuantitatif: penarikan diikuti oleh 23	

			mahasiswa, 7 guru, 1 DPL PPL, 1 dewan sekolah	
--	--	--	---	--

		12.00-13.00	Membersihkan ruang penarikan dan <i>basecamp</i>	Hasil kualitatif: ruang perpustakaan dan <i>basecamp</i> dibersihkan Hasil kuantitatif: diikuti mahasiswa 23 orang	
--	--	-------------	--	---	--

		13.30-14.30	Pamitan kepada guru dan karyawan sekolah	Hasil kualitatif: mahasiswa PLT pamit kepada guru dan karyawan SMAN 3 Bantul dengan menyambangi ruang guru dan karyawan Hasil kuantitatif: 22 mahasiswa pamit	
--	--	-------------	--	--	--



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PLT
TAHUN 2017

		Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing telah mencapai 8 RPP	Rp30.000,-		
2.	Media Pembelajaran	Media Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing yang digunakan untuk kelas X	Rp20.000,-		
3.	Praktik mengajar	Selama PPL sudah mencapai 16 kali pertemuan dengan rincian: a. Kelas X Mipa 1 (4 kali) b. Kelas X Mipa 3 (4 kali) c. Kelas X Mipa 4 (4 kali)	Satu kali mengajar Rp.10.000 Total ada 16 kali mengajar		



LAPORAN HASIL KERJA PLT
TAHUN 2017

Universitas Negeri
Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMA Negeri 3 Bantul

NAMA MAHASISWA : Diki Lukman Rizalludin

ALAMAT SEKOLAH : Gaten, Tirirenggo Bantul, Yogyakarta

NO. MAHASISWA : 14601241047

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PIKR

GURU : Wahyu Nurhidayati. S.Pd

DOSEN : Drs. Suahdi M.Pd

PEMBIMBING

PEMBIMBING

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	SERAPAN DANA (DALAM RUPIAH)			
			Swadaya/		Sponsor/	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PLT TAHUN 2017

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat.

Bantul, 15 November 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Suhadi M.Pd

NIP. 196005051988031006

Guru Pembimbing,

Wakhya Nurhidayati. S.Pd

NIP. 198201062005022006

Mahasiswa,

Diki Lukman Rizalludin

NIM. 14601242047



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PLT
TAHUN 2017

		d. Kelas X IPS 2 (4kali)		Jadi $Rp. 10.000 \times 16 =$ Rp 160.000		
4.	Analisis hasil dan evaluasi pembelajaran	Mengetahui taraf kemampuan siswa dalam menyerap materi yang telah diberikan setiap pertemuan dengan melakukan pretest dan posttest		Rp. 10.000		
5.	Penyusunan Laporan PPL	Laporan PPL		Rp100.000,-		
		TOTAL		Rp 180.000		
		TOTAL				180.000

DOKUMENTASI



Mengajar Kelas X MIPA 4



Mengajar Kelas X IPS 2 dengan Materi Jalan Cepat



Pendampingan Ekstrakurikuler Bolabasket



Mengajar kelas X IPA 1 materi jalan cepat



Sosialisasi dengan mahasiswa PPL UPY



Rapat Internal Mahasiswa PLT UNY

SILABUS

Nama Sekolah : **SMA Negeri 3 Bantul**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan sepak bola penyerangan W – M atau 4 – 2 – 4 Formasi pertahanan sepak bola 4 – 4 – 2\ 	<ul style="list-style-type: none"> setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola W-M atau 4 – 2 – 4, merupakan pola yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 center back dan 4 pemain depan setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4 – 4 – 2 yang lebih menekankan pada pertahanan, pola ini menempatkan 4 pemain belakang, 4 pemain tengah dan 2 pemain depan 	<ul style="list-style-type: none"> menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4 – 2 – 4 dalam permainan sepak bola menggunakan berbagai formasi bentuk, strategi pola pertahanan dalam permainan sepak bola 	Tes perbuatan	14 x 45'	Buku panduan taktik, strategi permainan sepak bola Lapangan sepak bola, gawang, bola, pluit, stop watch, corong
	Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan 	setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan 	Tes perbuatan		Buku panduan taktik, strategi

	bola voli	permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai dengan posisinya, misalnya mempegunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper.	strategi dalam permainan <ul style="list-style-type: none"> Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 			permainan bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, corong
--	-----------	--	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan bola basket dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya Melakukan latihan pola penyerangan 1-2-2 dapat dilihat pada penerapan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok: ada pengatur serangan pengaman, penembak, pengumpan dan perayah. 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket Menerapkan strategi penyerangan Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan. 	Tes perbuatan		Lapangan bola basket, bola, corong, pluit, stop watch
1.2 Mempraktikkan keterampilan teknik serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)	Rounders <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan rounders 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan rounders dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Pola penyerangan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul, sliding, lari selain itu manager yang akan 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan stategi dalam permainan rounders Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Tes perbuatan		Buku panduan taktik, strategi permainan rounders Lapangan rounders, bola, pluit, stop watch

		memberikan arahan pola penyerangan yang digunakan.				
1.3 Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri**)	Atletik <ul style="list-style-type: none"> Nomor tolak peluru 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dari ketinggian yang rendah, kemudian secara bertahap tingginya dinaikkan dengan prosedur berdiri dengan satu kaki dibelakang kemudian bertolak vertikal, dengan awalan 8 langkah, 4 derajat terakhir harus lebar, 45 – 55 derajat dari mistar, tolakan kaki tumpu harus kuat, setelah mencapai mistar badan digulingkan ke kiri dengan kepala dahulu melewati mistar sedangkan mendarat terlebih dahulu punggung. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut (straddle) 	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Pluit, matras lompat tinggi, tiang lompat tinggi, mistar, stop watch
	Atletik <ul style="list-style-type: none"> Nomor lompat tinggi gaya guling perut 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan pengenalan tolak peluru mulai cara memegang, latihan power lengan mendorong peluru kearah atas Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru gaya menyamping tanpa awalan dengan cara memegang peluru di pangkal jari dengan tiga jari 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik nomor tolak peluru gaya menyamping 	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Bak pasir, meteran, pluit, bubuk kapur, bendera kecil

		<p>dibelakang, peluru diletakkan dekat leher siku diangkat sejajar bahu, menolak peluru dengan meluruskan sikua diikuti diluruskan badan sebagai daya dorong.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru dengan awalan 				
1.4 Mempraktikkan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang, kerja keras dan percaya diri**)	Pencak Silat <ul style="list-style-type: none"> • Teknik serangan tangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pemanasan secara klasikal • Berlatih secara klasikal berbagai teknik pukulan menggunakan kepala tangan, telapak tangan, dan sikut • Berpasangan berlatih pukulan dan teknik menghindar menggunakan tangan, terdiri dari pukulan epan, lintasan lurus, dibantu pergerakan bahu putaran pinggang, pukulan sengkol/bandul dengan posisi tangan ditekuk 90 derajat, lintasan dari ayunan bawah, pukulan lingkaran lintasannya dari samping luar ke dalam tubuh, pukulan samping menggunakan punggung tangan. • Berpasangan melakukan latihan gerak serang dan hindar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik penyerangan dengan menggunakan tangan • Melakukan teknik menghindar dari serangan dengan menggunakan tangan • Melakukan gerakan serang hindar secara berpasangan 	Tes perbuatan		<p>Panduan berlatih bela diri</p> <p>Stop watch, pluit, target pukulan, body protector</p>

SILABUS

Nama Sekolah : MA PPMI Assalaam
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/1
Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	Latihan Kebugaran Jasmani : <ul style="list-style-type: none"> Kelincahan Explosive power 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik, lari zig-zag, lari membuat angka delapan Melakukan latihan naik turun tangga selama 5-8 menit untuk meningkatkan tenaga ledak secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan Melakukan bentuk latihan tenaga ledak 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta Stop watch, pluit
c	<ul style="list-style-type: none"> Kecepatan Kekuatan otot 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara di antaranya: latihan percepatan, lari menaiki tangga atau bukit, menuruni tangga atau bukit, latihan kecepatan reaksi (permainan hitam-hijau) dan lari cepat dari start melayang Melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan lima kelompok otot yaitu: kelompok otot peras lengan, extensor 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan Melakukan bentuk latihan tenaga ledak 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta Stop watch, pluit

		punggung, extensor tungkai, bahu (menarik) dan bahu (mendorong) lengan dengan bentuk latihan push up, perut dengan sit up, bahu dengan pull up, secara bergantian				
c	<ul style="list-style-type: none"> • Ketepatan • Daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola ke arah lobang ban mobil yang digantung secara bergantian • Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cara lari piramid mulai dari jarak 400M, 500M, 600M, 500M, 400M secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kelincuhan • Melakukan bentuk latihan tenaga ledak 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta Stop watch, pluit
2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincuhan, dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Tes dan pengukuran kebugaran jasmani • Tes kelincuhan lari bolak-balik, lari kelok-kelok squat trus • Tes kekuatan clinning, dipping, sit up, berbaring angkat kaki, push up • Tes daya tahan: lari 1400 meter keatas, tes balke, tes cooper • Tes kecepatan lari 40, 50 dan 60 meter • Tes kelentukan togok fleksi ke depan ke belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok siswa berlatih mengukur kelincuhan, ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelentukan • Melaporkan hasil pengukuran dalam laporan kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani • Mengukur kelincuhan • Mengukur kekuatan • Mengukur daya tahan • Mengukur kecepatan • Mengukur kelentukan 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA		Panduan peningkatan kebugaran jasmani Stop watch, pluit

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk diatas peti dengan mengutamakan keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk diatas peti lompat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras, stop watch, pluit
3.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai tanpa alat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk dengan mengutamakan keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai tanpa alat menggunakan alat 	Tes perbuatan		

serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman						
---	--	--	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan	Senam • Senam aerobik tanpa alat	• Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik tanpa alat secara berkelompok, senam aerobik secara umum dibagi dua yaitu <i>low impact aerobik</i> adalah gerakan yang kaki pelaku tidak pernah meninggalkan lantai,	• Melakukan berbagai bentuk merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004

keluwesan dan estetika		sedangkan <i>high impact aerobic</i> adalah gerakan banyak lompat, jingkrak dan macam-macam lari meninggalkan lantai				Matras, stop watch, pluit, kaset senam aerobik
		<ul style="list-style-type: none"> Berlatih merangkai gerak senam aerobik tanpa alat secara berkelompok terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang 				
4.2 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Senamn aerobik menggunakan alat 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok. Berlatih merangkai gerak senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merangkai gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004</p> <p>Matras, stop watch, pluit, kaset senam aerobik</p>

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
------------------	---------------------	-----------------------	-----------	-----------	---------------	-----------------------

5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian, kerja sama dan kerja keras	Renang pertolongan	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian berlatih gerakan renang water trapen • Berlatih renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas. Penyelamatan di air merupakan keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai teknik renang. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan meronta-ronta karena ketakutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan renang water trapen • Melakukan keterampilan renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas 	Tes perbuatan	4 x 45'	<p>Buku sumber Belajar Berenang (You Can Swim), David Haller, Pioner, Bandung, 1982</p> <p>Kolam renang, pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang</p>
---	---------------------------	---	--	---------------	---------	---

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS	Bahaya HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDS Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS gejalanya 5-10 tahun baru ditemukan, demam dalam waktu lama, BB menurun jauh, sesak nafas dan batuk, pembesaran kelenjar di leher dan pangkal paha, diare hebat, infeksi yang tak lazim bagi manusia, dan diakhiri dengan kematian. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendefinisikan pengertian HIV/AIDS Mengidentifikasi bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS 	Tes tertulis	4 x 45'	Panduan tentang HIV/AIDS
6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS	Cara penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasi penyebab penularan virus HIV/AIDS menurut Prof. Luc Motagnier hubungan seksual homoseksual, heteroseksual maupun oral seks bisa menular AIDS/HIV, virus ini hanya membutuhkan sekali saja untuk kontak dengan penderita Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penularan HIV/AIDS 	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasi faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS 			
6.3 Memahami cara	Cara menghindari	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi cara 	Tes tertulis		Panduan tentang

menghindari penularan HIV/AIDS	penularan HIV/AIDS	<p>diberikan tugas: cara menghindari penularan HIV/AIDS yaitu: taat beragama, hindarkan hubungan seksual dengan kelompok resiko tinggi seperti pelacur, homoseks, penyalahguna Narkoba, jangan gunakan alat cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain, karena mungkin alat itu mengandung butir-butir darah penderita AIDS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS 	menghindari penularan HIV/AIDS			HIV/AIDS
--------------------------------	--------------------	--	--------------------------------	--	--	----------

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**)	Permainan Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Taktik dan strategi permainan sepak bola pola 4-4-2 Pola pertahanan 5-3-2 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan pola 4-4-2 prinsipnya pemain centre back membantu semua pemain belakang, jadi tidak menjaga satu orang saja. Melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2 prinsipnya pemain belakang lima orang tiga pemain tengah dan dua pemain depan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan sepak bola 	Tes perbuatan	14 x 45'	Panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola, corong, pluit, stop watch
	Permainan Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> Taktik dan strategi permainan bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher, dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set uper dan 1 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola voli Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan 	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain bola voli Lapangan bola voli, bola, net, pluit, stop watch

		libero dan 5 smasher dan 1 set-uper.				
	Permainan Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Taktik dan strategi permainan bola basket dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola basket Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan 	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain bola basket Lapangan bola basket, bola, pluit, corong, stop watch
7.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, toleransi dan percaya diri**)	Rounders	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan rounder yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya yaitu memainkan base pertama ketika menerima lemparan dari pemain depan tangan diulurkan sejauh mungkin, ambillah posisi dekan plat apabila hendak menahan seorang pelari. Mainkan base kedua dan shortstop, melangkah kebelakang dan berputar pada waktu menangkap bola yang dilempar shortstop, maka penjaga base kedua akan menyentuh base, lalu menarik kaki kembali lalu dilempat ke base satu. 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan olahraga rounders Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan 	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain rounders Lapangan rounders, bola, corong, pluit, stop watch
7.3 Mempraktikkan teknik salah satu atletik dengan menggunakan	Atletik <ul style="list-style-type: none"> Pemantapan teknik lompat tinggi gaya guling perut 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lompat tinggi gaya straddle 	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> ,

peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai percaya diri**)		<p>ledak otot kaki tolak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya straddle dari ketinggian yang rendah, kemudian perlahan tingginya dinaikkan secara bertahap 				<p>Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</p> <p>Matras, pluit, bubuk kapur, tiang lompat tinggi, mistar lompat tinggi</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik lempar cakram 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal melakukan pemanasan running ABC dilanjutkan pengenalan lempar cakram mulai cara memegang, latihan mengayunkan cakram kearah depan dengan putaran searah jarum jam. • Secara bergantian siswa berlatih melempar cakram menyamping tanpa awalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik lempar cakram 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</p> <p>Meteran, pluit, bubuk kapur, bendera kecil</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa berlatih melempar cakram dengan awalan dua kali putaran badan caranya yaitu: memegang cakram ada 3 cara, berdiri membelakangi arah lemparan, lengan memegang cakram diayunkan ke belakang kanan diikuti gerakan badan, kaki kanan agak ditekuk, berat badan sebagian besar ada dikanan, cakram diayunkan ke kiri, kaki kanan kendor dan tumit diangkat, lemparan cakram 30 derajat lepas dari pegangan, ayunan cakram jangan mendahului putaran 				

		badan, lepasnya cakram diikuti badan condong kedepan				
7.4 Mempraktikkan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri**))	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik serang dan hindar menggunakan kaki • Teknik tendangan pencak silat • Gerakan menghindar 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki ada beberapa macam yaitu tendangan lurus, sabit, T, jejag, belakang, tendangan gajul • Secara bergantian teknik menghindar dari serangan lawan, gerakan menghindar dapat dilakukan dengan hindar kanan dan kiri satu langkah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan serangan dengan menggunakan kaki • Melakukan teknik menghindar serangan kaki • Secara berpasangan melakukan teknik serang hindar pada olahraga bela diri 	Tes perbuatan		Buku sumber Panduan bela diri Stop watch, body protektor, target pukulan dan tendangan

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 8. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1 Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan	Latihan Kebugaran Jasmani <ul style="list-style-type: none"> • Latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> • Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, terdiri dari: sirkuit yaitu: pencapaian kondisi fisik melalui program latihan yang bervariasi di bagi 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan • Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur 	Tes perbuatan Tes kesegaran jasmani Indonesia	6 x 45'	Panduan peningkatan kebugaran jasmani Pluit, stop watch, matras, penggaris, corong

percaya diri		dalam beberapa pos, misalnya pos 1 untuk kekuatan, pos 2 kelincuhan, pos 3 ketepatan, pos 4 kecepatan reaksi, pos 5 kelentukan dan pos 6 untuk melatih daya tahan	ketepatan <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur reaksi • Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kekuatan • Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelentukan 			
8.2 Mempraktikkan peningkatan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Prinsip latihan peningkatan kebugaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training dengan penambahan beban untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, terdiri dari: sirkuit yaitu: pencapaian kondisi fisik melalui program latihan yang bervariasi di bagi dalam beberapa pos, misalnya pos 1 untuk kekuatan, pos 2 kelincuhan, pos 3 ketepatan, pos 4 kecepatan reaksi, pos 5 kelentukan dan pos 6 untuk melatih daya tahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincuhan • Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur ketepatan • Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur reaksi • Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kekuatan • Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk 	Tes perbuatan		Panduan peningkatan kebugaran jasmani Pluit, stop watch, matras

			meningkatkan unsur kelentukan			
8.3 Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Tes dan pengukuran kelincahan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk mengikuti tes kelincahan menggunakan tes Boomerang, tes lari bolak-balik 8 x 5 meter, dan tes squat thrust serta lari mengelak / menghindar (Dodging run) Secara berkelompok membuat laporan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes dan pengukuran kelincahan Melakukan tes dan pengukuran power Melakukan tes dan pengukuran daya tahan Mempresentasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani 	Tes perbuatan		Tes dan pengukuran kepelatihan, Mochamad Moeslim, KONI PUSAT, Jakarta, 1995 Pluit, stop watch, matras

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 9. Mempraktekkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.4 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	Senam ketangkasan <ul style="list-style-type: none"> Head spring diatas peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan dilanjutkan peregangan yang diikuti semua siswa Secara bergantian siswa mencoba berguling kedepan diatas peti lompat diawali dengan gerakan berdiri dengan kepala lalu badan dilenting 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan senam head spring diatas peti lompat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buk Panduan senam lantai Matras, peti lompat
8.5 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Lenting tangan / hand spring 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dan siswa telah menguasai berdiri dengan tangan maka dapat dilanjutkan latihan lenting tangan yang tahapannya sebagai berikut: melakukan hand stand awalan satu langkah, disertai lecutan kaki belakang dan kaki tumpu secara berurutan ke dinding Setelah menguasai gerakan berguling ke depan dan ke belakang siswa melakukan latihan guling lenting dengan tahapan sebagai berikut: tidur terlentang, kedua kaki lurus, kedua lengan berada pada sisi badan, angkat kedua kaki ke belakang dan lemparkan kedua 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan guling, hand-spring Melakukan gerakan rangkaian senam 	Tes perbuatan		Buk Panduan senam lantai Matras, pluit

		kaki ke atas.				
	<ul style="list-style-type: none"> Lenting tengkuk (neck spring) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan lentingan dengan dibantu dua orang teman yang berdiri di sisi badan sambil memegang salah satu lengan anak yang melakukan lentingan. Ketika melenting kedua temannya bersama-sama menarik ke arah depan atas. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan guling, hand spring, neck-spring Melakukan gerakan rangkaian senam 	Tes perbuatan		Buk Panduan senam lantai Matras, pluit
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan lenting tengkuk dengan posisi telapak tangan sebagai tumpuan untuk menolak. Sikap awal tidur terlentang, kedua kaki lurus rapat, kedua tangan disisi badan. Buling ke belakang, kedua tungkai lurus rapat sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan, telapak tangan bertumpu pada matras di sisi telinga. Guling ke depan bersamaan dengan itu lecutkan tungkai ke atas depan dan ditolak dengan kedua tangan sebagai tumpuan, gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat dan pinggul didorong ke depan 				

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
10.1Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	Senam aerobik <ul style="list-style-type: none"> Gerak dasar senam aerobik bervariasi menggunakan alat pita/ tali 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik menggunakan alat pita/tali yang diawali dengan melingkar tangan, melingkar badan mengeper, melingkar duduk, melingkar kesamping, melingkar diatas kepala, melingkar dan berpindah serta ayunan horisontal dan dilanjutkan dengan gerakan melangkah samping kanan atau kiri, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan rangkaian senam aerobik dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Kaset aerobik, tali atau pita

10.2Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam aerobik bervariasi menggunakan alat pita / tali 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik yang diawali melingkar ke bawah dengan lompatan, melingkar samping dengan melangkah, hop ke depan atau ke belakang, hop ke samping dan lari, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan rangkaian senam aerobik menggunakan alat dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004</p> <p>Kaset aerobik, tali atau pita</p>
---	---	--	---	---------------	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan dasar pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.1Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerja sama serta keberanian	Renang gaya ganti <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi renang gaya punggung dan kupu-kupu Kombinasi renang gaya dada dan bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan dan peregangan siswa secara bergantian melakukan kombinasi renang antara gaya punggung dan kupu-kupu Melakukan kombinasi renang gaya dada dan bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi gerakan renang gaya punggung dan kupu-kupu Melakukan kombinasi gerakan renang gaya dada dan bebas 	Tes perbuatan	6 x 45'	<p>Buku panduan belajar renang</p> <p>Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang</p>
11.2Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan	<ul style="list-style-type: none"> Penyelamatan di air 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan renang pertolongan pada kecelakaan di air merupakan keterampilan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan penyelamatan kecelakaan di air 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku panduan pertolongan kecelakaan di air

kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> P3K dengan sistem RJP 	<p>renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai bentuk renang khususnya renang gaya dada dengan cara memegang korban yang dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan dari arah belakang korban.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik pertolongan dengan sistem RJP yaitu, memindahkan korban ke tempat yang lebih aman, mengeluarkan air yang terhirup, dan memberikan bantuan resusitasi jantung dan paru-paru, menutup korban dengan selimut. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tindakan pemberian pernafasan buatan untuk pertolongan kecelakaan di air dengan sistem resusitasi jantung paru (RJP) teknik Silvester. 			Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
---	---	--	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan perencanaan dan keterampilan penjelajahan dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.1Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di	Penjelajahan <ul style="list-style-type: none"> Penjelajahan perjalanan yang melewati bukit landai 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa diberikan tugas untuk mengurus perijinan tentang rencana pendakian di 	<ul style="list-style-type: none"> Mengurus perijinan untuk melakukan penjelajahan di perbukitan pada instansi terkait 	Laporan kegiatan pendakian di perbukitan	Tentatif	Buku sumber Diktat Pendidikan Dasar WANADRI,

perbukitan		<p>perbukitan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan lokasi yang aman dan nyaman melalui diskusi diantara siswa • Setiap siswa diberikan tanggung jawab membawa perlengkapan dan logistik yang dibutuhkan penjelajahan di perbukitan seperti: pakaian, alat masak, peralatan MCK, alat navigasi (peta, kompas), senter, ransel, pisau, ikat pinggang dan perlengkapan pribadi dan khusus diantaranya: kamera, tali statis dan dinamis, harness, ascender, discender, sling dan lain-lain sesuai dengan kebutuhan pendakian. • Melakukan penjelajahan melewati bukit landai 	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih lokasi perbukitan yang aman dan nyaman untuk penjelajahan • Mengidentifikasi peralatan yang dibutuhkan pada penjelajahan di perbukitan • Menentukan kebutuhan logistik yang dibutuhkan pada penjelajahan di perbukitan • Melakukan penjelajahan melewati bukit landai 			<p>Badan Pendidikan dan Latihan WANADRI, Bandung, 1990</p> <p>Alat navigasi, peta, kompas, bendera semapur, senter, pisau lipat, ikat pinggang, tali carmantle statis dan dinamis, harness, descender, ascender, sling, tas ransel, perlengkapan pribadi, kotak P3K</p>
12.2Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan	<p>Penjelajahan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelajahan perjalanan yang melewati bukit landai 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, satu kelompok menjadi tim SAR, satu orang menjadi korban, kemudian dilanjutkan latihan membawa korban dari tempat kejadian sampai ke Rumah Sakit terdekat. Tindakan yang harus dilakukan saat menghadapi situasi survival yaitu : <ul style="list-style-type: none"> - <i>Size up situation</i>(sadarilah kondisi diri, teman-teman dan logistik) - <i>Undue haste makes waste</i> (jangan terburu-buru) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi jenis kecelakaan pada penjelajahan di perbukitan • Secara berkelompok melakukan keterampilan evakuasi korban kecelakaan di perbukitan dengan menggunakan peralatan sederhana • Secara berkelompok melakukan keterampilan evakuasi korban kecelakaan di perbukitan dengan menggunakan 	Laporan kegiatan pendakian di perbukitan berupa makalah yang dilengkapi dengan foto kegiatan	Tentatif	<p>Buku sumber Diktat Pendidikan Dasar WANADRI, Badan Pendidikan dan Latihan WANADRI, Bandung, 1990</p> <p>Alat navigasi, peta, kompas, bendera semapur, senter, pisau lipat, ikat pinggang, tali carmantle statis</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Remember where you are</i> (pengenalan akan lingkungan) - <i>Vanguish fear and panic</i> (kuasai rasa takut dan panik) - <i>Imrpovice</i> (mengubah cara pandang terhadap segala sesuatu dapat dimanfaatkan untuk keluar dari kesulitan) - <i>Value living</i> (harga nilai kehidupan) - <i>Act like the natives</i> (belajar dari penduduk setempat) - <i>Learn basic skills</i> (belajar dan latih teknik survival) 	peralatan sederhana			dan dinamis, harnes, descender, ascender, sling, tas ransel, perlengkapan pribadi, kotak P3K
--	--	---	---------------------	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.1 Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan	Pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan <ul style="list-style-type: none"> Kegiatan waktu luang untuk kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan diskusi kelompok tentang pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan Melakukan diskusi kelompok untuk merumuskan kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan diantaranya: mengidentifikasi jenis makanan yang sehat, cara hidup teratur, rutin berolahraga, menghindari pergaulan yang tidak baik 	<ul style="list-style-type: none"> Mendefinisikan pengertian pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan Mengklasifikasikan jenis kegiatan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan 	Laporan hasil diskusi	4 x 45'	Buku panduan memanfaatkan waktu luang
13.2 Menerapkan pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Pola hidup sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan diskusi kelompok, siswa merumuskan daftar kegiatan selama 24 jam secara individu Mengklasifikasi jenis kegiatan yang dapat meningkatkan pola hidup sehat. 	<ul style="list-style-type: none"> Menyusun daftar kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat Melakukan evaluasi mandiri terhadap rencana kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat Mengenakan pakaian dalam kondisi bersih dan rapih Mengonsumsi makanan dan minuman yang 	Laporan hasil diskusi makalah		Buku panduan memanfaatkan waktu luang

			bergizi dan sehat			
--	--	--	-------------------	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : **SMA Negeri 3 Bantul**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	Permainan sepak bola <ul style="list-style-type: none"> Taktik pola penyerangan Taktik pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan 4-2-4, pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawab, menipu dan menerobos ke pertahanan lawan dengan umpan satu – dua (wall pass) Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-5, pemain belakang dan tengah harus mengamankan daerahnya masing-masing dan man to man marking 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola 	Tes perbuatan	14 x 45	Panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola, corong, pluit, stop watch

	Permainan bola voli <ul style="list-style-type: none"> Taktik pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper, ada tiga: terhadap servis, terhadap smash dan pertahanan terhadap pantulan block lawan (cover of smash near the net) 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain bola voli Lapangan bola voli, bola corong, pluit, stop watch
	<ul style="list-style-type: none"> Dasar penyerangan permainan bola basket ada pengatur serangan, pengaman, penembak, pengumpan dan perayah Dasar pertahanan ada dua pertahanan daerah (zone defference) dan pertahanan satu lawan satu 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2, man to man, 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 			
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga bola kecil dengan peraturan yang	<ul style="list-style-type: none"> Permainan bulu tangkis 	<ul style="list-style-type: none"> Melalui permaiaann bulutangkis siswa melakukan latihan berbagai macam pukulan yang biasanya dipergunakan dalam permainan bulutangkis. 	<ul style="list-style-type: none"> Memukul bola / shuttle cock 	Tes perbuatan		Buku sumber Herman Subarjah, (2001) Pendekatan Keterampilan dalam Pembelajaran Bulutangkis, Jakarta : DIRJEN DIKDASMEN DAN

dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan tenis meja 	<p>Teknik pukulan (<i>strokes</i>) secara garis besar terdiri dari pukulan bawah meliputi: servis (panjang, pendek, dan flik servis). Pukulan dari atas kepala (over head strokes) terdiri dari: overhead lob, overhead smash, chopped, dropshot dan around the head clears. Pukulan mendatar atau menyamping terdiri dari: lob/clear, drive, dropshot dan netting</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan menjadi 4 saf diberi penjelasan materi yang akan dibahas diteruskan pemanasan, setelah itu dilanjutkan : <ul style="list-style-type: none"> - teknik mengenal bola dengan cara menimang-nimang bola dengan menggunakan bad baik ditempat maupun berjalan - teknik memukul bola kearah dinding - teknik memukul bola diatas meja dengan pukulan forehand dan backhand secara menyilang bergantian. 				<p>OLAHRAGA</p> <p>Alat: raket, lapangan bulutangkis, net, bol/shuttle cock, stop watch, pluit</p> <p>Hasil penataran Calon Instruktur Penjas di Jakarta</p> <p>Meja pingpong, bola pingpong, bad, net, stop watch, peluit.</p>
1.3 Mempraktikkan teknik atletik	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik nomor lari estafet 4 x 100 meter 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikan melakukan pemanasan dengan running 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan lari estafet 4 x 100 m dan 	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A. Carr, (2000), <i>Atletik Untuk</i>

dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)	<p>dan 4 x 400 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat jangkit sering juga disebut juga lompat tiga yaitu jingkat (hop), langkah (step) dan lompat (jump) 	<p>ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlatih lari estafet dengan 4 x 25, 4 x 50 dan 4 x 100 dan 4 x 400 meter • Secara bergantian siswa melakukan latihan irama jingkat • Secara bergantian siswa melakukan latihan irama langkah • Secara bergantian siswa melakukan latihan irama lompat • Secara bergantian siswa melakukan kombinasi latihan irama jingkat, langkah dan lompat 	<p>4 x 400 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan lompat jangkit 			<p><i>Sekolah, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</i></p> <p>Alat: 10 tongkat estafet, stop watch, pluit, meteran, lapangan lompat jangkit / lompat jauh, bendera</p>
1.4 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kejujuran, menghargai lawan, kerja keras dan menerima kekalahan**)	<p>Pencak silat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik pukulan dengan baik • Teknik tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki seperti samping, tendangan T. • Secara bergantian siswa melakukan teknik menghindar dari serangan lawan • Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri • Melakukan teknik pukulan dengan baik dalam bela diri pencak silat seperti lurus mendatar dengan sasaran dada dan wajah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri • Melakukan teknik pukulan dengan baik • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah 	Tes perbuatan		<p>Panduan belajar bela diri</p> <p>Target, body protektor, pluit, stop watch.</p>

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	Pemeliharaan kebugaran jasmani <ul style="list-style-type: none"> Merancang program latihan fisik jangka pendek 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok siswa diberikan tugas untuk membuat program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75% - 85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai kebutuhan Merencanakan program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	6 x 45	Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004 Pluit, stop watch
2.2 Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar serta nilai	Program latihan <ul style="list-style-type: none"> Program latihan fisik jangka pendek 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah menyelesaikan tugas membuat program jangka pendek, secara berkelompok siswa melaksanakan program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan 	<ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan program latihan fisik jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab, disiplin 	Tes perbuatan		Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi,

tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri		kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/ menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%-85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/ menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih	dan percaya diri			Yogyakarta, 2004 Pluit, stop watch
--	--	--	------------------	--	--	---

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	Senam lantai <ul style="list-style-type: none"> Salto 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot lengan, togok dan tungkai. Latihan 1 untuk awalan lari-lari kecil dan melompat dua kaki Latihan 2 melompat setinggi mungkin melakukan roll depan di udara dan mendarat kedua tangan diikuti punggung dan kaki Latihan 3 menggunakan tali yang diikat dipinggang dibantu dua siswa untuk melakukan salto diatas peti Latihan 4 melakukan salto diatas peti dengan bantuan orang menangkap tengkuk dan membantu mengguling badan ke depan, urutan gerakannya awalan dengan lari-lari kecil, tolakan, badan berputar diudara dan mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan salto ke depan 	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Pluit, stop watch, matras
3.2 Mempraktikkan keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> Meroda 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan senam lantai meroda atau 	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Pendidikan

gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman		<p>peregangan terutama otot-otot lengan, tolok dan tungkai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari sikap hand stand dengan dibantu teman, mengangkat satu tangan dalam 1 dan 2 hitungan yang dilakukan secara bergantian tangan • Dari sikap hand stands, kaki dibuka lebar / kangkang dengan perlahan jatuhkan kaki ke samping, pembantu memegang pinggang • Dengan bantuan sikap tegak kaki kangkang, lakukan hand stand ke samping (kaki tetap kangkang) jatuh ke samping, pembantu memegang panggul pinggang, gerakan ke samping, bertumpu dengan dua tangan kaki dibuka lebar dan mendarat dengan kaki satu per satu dapat dilakukan ke kanan dan ke kiri 	Radslag atau Cart wheel			<p>Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>
3.3 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi senam ketangkasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya • Secara perorangan dilatih kekuatan dan power 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian senam ketangkasan membentuk formasi segitiga 	Tes perbuatan		<p>Panduan senam lantai</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>

		<ul style="list-style-type: none"> Setelah dirasa cukup kuat fisiknya, maka dilanjutkan siswa berlatih secara kelompok untuk membentuk formasi segi tiga 				
--	--	---	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1
 Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak senam berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri,	Senam aerobik <ul style="list-style-type: none"> Penyesuaian musik dengan gerakan senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik, macam-macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja 	Tes perbuatan	6 x 45	Panduan senam aerobik Pluit, stop watch, kaset aerobik, tape recorder, VCD player

keluwesan dan estetika		atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang • Mendiskusikan segala sesuatu yang berkaitan dengan senam aerobik	sama dan menghargai teman • Menyebutkan manfaat senam aerobik terhadap kesehatan			
4.2 Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika	• Kombinasi gerak senam aerobik	• Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. Macam-macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang	• Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab dan menghargai teman	Tes perbuatan		Panduan senam aerobik Pluit, stop watch, kaset aerobik, tape recorder, VCD player

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan	• Renang gaya dada 25	• Secara bergantian siswa	• Melakukan	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar

keterampilan renang gaya dada lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	meter	berlatih renang gaya dada mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	keterampilan renang gaya dada dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian			renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.2 Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya bebas 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya bebas dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.3 Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya punggung 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya punggung mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya punggung dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.4 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya samping 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya samping mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya samping dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	Sepak bola <ul style="list-style-type: none"> Pola pertahanan dan penyerangan Organisasi pertandingan Peraturan pertandingan sepak bola 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain sepak bola dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar daerah menggunakan peraturan yang sesungguhnya Melakukan permainan sepak bola secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan sepak bola Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 	Tes perbuatan	12 x 45	Buku panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola, pluit
	Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> Pola pertahanan dan penyerangan Organisasi pertandingan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain bola voli dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar daerah 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola voli Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan 	Tes perbuatan		Buku panduan belajar bermain bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit

	<ul style="list-style-type: none"> Peraturan pertandingan bola voli 	menggunakan peraturan yang sesungguhnya <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bola voli secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya 	<ul style="list-style-type: none"> Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 			
--	--	--	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Pola pertahanan dan penyerangan Organisasi pertandingan Peraturan pertandingan bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain bola basket dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar daerah menggunakan peraturan yang sesungguhnya Melakukan permainan sepak bola secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola basket Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 	Tes perbuatan		Buku panduan belajar bermain sepak bola Lapangan bola basket, bola, pluit, stop watch
6.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola	Tenis Meja <ul style="list-style-type: none"> Strategi dan taktik permainan ganda putra dan ganda putri 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan secara klasikal, siswa dan siswi dikelompokkan menjadi berpasangan baik putra dengan putri maupun putri dengan 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan strategi dan taktik permainan ganda putra dan ganda putri dalam permainan tenis meja 	Tes perbuatan		Buku sumber: Buku panduan pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII

kecil dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)		putri untuk melakukan permainan ganda putra dan ganda putri pada pertandingan tenis meja.				Alat: Meja pingpong, bola pingpong, net pingpong, badminton
6.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	Atletik <ul style="list-style-type: none"> Peraturan perlombaan atletik 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa diberikan kesempatan berlomba atletik baik nomor lari, lempar, lompat maupun jalan, dengan catatan mereka harus menerapkan peraturan sesungguhnya 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam perlombaan atletik Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan Mengaplikasikan nilai kerja sama percaya diri dan pantang menyerah 	Tes perbuatan		Buku panduan belajar Atletik Stop watch, meteran, bendera kecil, bubuk kapur
6.4 Mempraktikkan keterampilan bela diri secara berpasangan dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja	Pencak Silat <ul style="list-style-type: none"> Strategi dan taktik penyerangan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dilanjutkan dengan pertandingan antara siswa dengan menerapkan teknik penyerangan dan pertahanan dengan kombinasi pukulan dan tendangan sabit atau tendangan T disusul dengan pukulan secara beruntun, sedangkan pertahanan dapat dilakukan diawali elakan kanan atau kiri 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri 	Tes perbuatan		Buku panduan belajar beladiri

keras dan percaya diri**))		dilanjutkan dengan tendangan sabit atau tendangan T dapat pula dilakukan dengan tangkisan tangan atau kaki depan pada saat kuda-kuda				
-----------------------------	--	--	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 7. Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat																
7.1 Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none">Periodisasi latihan kebugaran	<ul style="list-style-type: none">Secara berkelompok siswa mempraktikkan program jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani ada empat tahap: Periode diagnose, pendasaran, peningkatan dan pemeliharaan	<ul style="list-style-type: none">Melakukan program latihan fisik jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani	Tes perbuatan	6 x 45	Buku panduan membuat program latihan fisik																
7.2 Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok	<ul style="list-style-type: none">Hasil tes dan pengukuran berdasarkan tabel tingkat daya tahan otot tes push up dalam satu menit putra <table border="1"><tr><td>Status</td><td>JML</td></tr><tr><td>AB</td><td>> 55</td></tr><tr><td>B</td><td>45 – 54</td></tr><tr><td>SD</td><td>35 – 44</td></tr><tr><td>C</td><td>20 – 34</td></tr><tr><td>K</td><td>0 – 19</td></tr></table> <p>Putri</p> <table border="1"><tr><td>Status</td><td>JML</td></tr><tr><td>AB</td><td>> 49</td></tr></table>	Status	JML	AB	> 55	B	45 – 54	SD	35 – 44	C	20 – 34	K	0 – 19	Status	JML	AB	> 49	<ul style="list-style-type: none">Setelah siswa melaksanakan program kerja menengah latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani maka siswa harus membuat laporan lengkap.	<ul style="list-style-type: none">Menjelaskan kembali hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan tabel yang cocok	Tes perbuatan		Buku panduan membuat program latihan fisik
Status	JML																					
AB	> 55																					
B	45 – 54																					
SD	35 – 44																					
C	20 – 34																					
K	0 – 19																					
Status	JML																					
AB	> 49																					

	B	34 – 48					
	SD	17 – 33					
	C	6 – 16					
	K	0 – 5					

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/2

Standar Kompetensi : 8. Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan percaya kepada teman	Senam lantai <ul style="list-style-type: none"> Senam ketangkasan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot tungkai, dilanjutkan latihan awalan, melewati peti dan sikap medarat, lompat kangkang diatas peti. Teknik dsarnya terdiri dari: angkat panggul tinggi-tinggi, pada saat tangan menyentuh peti kedua kaki dibuka selebar-lebarnya (gerakan ke samping), tolakan tangan, angkat dada dan tangan ke atas, setelah melewati peti badan diluruskan dan tungkai kaki dirapatkan sebelum 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lompat kangkang 	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Pendidikan Jasmani Kelas 2 SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Peti lompat, matras

		mendarat				
8.2 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan percaya kepada teman	<ul style="list-style-type: none"> Berguling di atas peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya. Setelah itu mereka mencoba dengan melakukan roll depan di atas peti lompat terdiri dari beberapa tahap yaitu : <ul style="list-style-type: none"> Awalan sikap roll depan, meletakkan antara tangan dan kepala membentuk segitiga sama sisi, kaki diluruskan hingga panggul condong ke depan. Lemparan kaki dibantu dengan tolakan kedua tangan hingga badan melayang, kemudian mendarat dengan badan tegak berdiri 	<ul style="list-style-type: none"> Berguling di atas peti 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani Kelas 2 SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004</p> <p>Peti lompat, matras</p>

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
9.1 Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik, yang dimulai gerakan persendian kepala, bahu, lengan, pinggang, paha dan kaki secara dinamis sesuai dengan variasi tertentu (kreativitas) menggunakan media elektronik. 	<ul style="list-style-type: none"> Menciptakan rangkaian gerak senam aerobik 	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Buku Panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII Alat: kaset senam aerobik, tape
9.2 Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Senam irama tradisional*) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan senam irama tradisional sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, kerjasama, disiplin, keluwesan dan estetika 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan senam irama tradisional 	Tes perbuatan		Buku sumber Buku Panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII Alat: kaset senam aerobik, tape

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan penguasaan teknik berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
10.1 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan bermain di air dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya dada Renang gaya bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan renang gaya dada dengan jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian Melakukan perlombaan renang gaya bebas dengan jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
10.2 Mempraktikkan	Renang	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan 	Tes perbuatan		Buku panduan

keterampilan berbagai gaya renang untuk estafet sesuai dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> • Lomba renang estafet gaya dada dan gaya bebas 	<p>berlatih renang gaya dada estafet mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter dengan peraturan yang sebenarnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas estafet mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<p>renang gaya dada estafet jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya bebas estafet jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian 			<p>belajar renang</p> <p>Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang</p>
10.3 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan pertolongan serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> • Renang pertolongan 	<ul style="list-style-type: none"> • Berlatih secara berpasangan teknik membawa korban karena kecelakaan di dalam air secara umum menggunakan gaya dada dan gaya bebas. Akan tetapi beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu posisi penolong harus berada di belakang memegang korban di daerah dagu untuk menghindari cengkraman tangan korban, atau sering disebut metode penyelamatan Ungripp 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan renang pertolongan dengan membawa korban disertai nilai disiplin, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Belajar berenang (You Can Swim). David Haller Pioner, Bandung, 2003</p> <p>Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang</p>

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 11. Mengevaluasi kegiatan luar kelas/sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.1 Mengevaluasi kegiatan di sekitar sekolah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	Kegiatan Luar Kelas <ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kegiatan di sekitar sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan sekolah, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di sekolah Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan di sekolah Membandingkan antar kegiatan di sekolah Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Laporan kegiatan	Tentatif	Buku tentang kegiatan di sekolah
11.2 Mengevaluasi kegiatan di alam bebas serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kegiatan di alam bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi alam bebas, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di alam bebas Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan di alam bebas Membandingkan antar kegiatan di alam bebas Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang 	Laporan kegiatan		Buku tentang di alam bebas

			akan datang			
11.3 Mengevaluasi kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kunjungan ke tempat sejarah 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah Membandingkan antar kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Laporan kegiatan	Tentatif	Buku tentang kunjungan ke tempat bersejarah
11.4 Mengevaluasi kegiatan karya wisata serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kegiatan karya wisata 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan karya wisata, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada karya wisata Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan karya wisata Membandingkan antar kegiatan karya wisata Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Laporan kegiatan	Tentatif	Buku tentang karya wisata

SILABUS

Nama Sekolah : **MA Madania**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.1 Mempraktikkan pola hidup sehat	Pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Secara terprogram adanya pemeriksaan kebersihan dan kesehatan siswa diantaranya memelihara kebersihan tubuh, mengkonsumsi makanan sehat, cara hidup teratur, menghindari kontak dengan sumber penyakit, menghindari pergaulan yang tidak sehat, meningkatkan taraf kecerdasan 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkonsumsi makan dan minum sesuai dengan kebutuhan Mengatur waktu istirahat yang secukupnya 	Laporan kegiatan	4 x 45'	Buku tentang kesehatan OHP, LCD proyektor

		dan ketaatan terhadap agama yang diyakininya dikoordinir oleh sekolah bekerjasama dengan UKS atau PMR sekolah				
12.2 Menampilkan pola hidup sehat	Pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok mengadakan lomba siswa yang berpenampilan menarik dan sehat. Tampilan pola hidup sehat dapat dilihat dari keseharian baik dalam perawatan tubuh maupun penampilan berpakaian selama di sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • Menampilkan sikap perilaku dan mengenakan pakaian bersih serta rapih • Menunjukkan budaya disiplin waktu dan kerja serta selalu semangat 	Laporan kegiatan		

**KALENDER PENDIDIKAN SMA NEGERI 3 BANTUL
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

JULI 2017

AHAD		2	9	16	23	30
SENIN		3	10	17	24	31
SELASA		4	11	18	25	
RABU		5	12	19	26	
KAMIS		6	13	20	27	
JUMAT		7	14	21	28	
SABTU	1	8	15	22	29	

AGUSTUS 2017

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

SEPTEMBER 2017

	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

OKTOBER 2017

1	8	15	23	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

NOVEMBER 2017

AHAD	5	12	19	26	
SENIN	6	13	20	27	
SELASA	7	14	21	28	
RABU	1	8	15	22	29
KAMIS	2	9	16	23	30
JUMAT	3	10	17	24	
SABTU	4	11	18	25	

DESEMBER 2017

	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

JANUARI 2018

	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

FEBRUARI 2018

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	

MARET 2018

AHAD		4	11	18	25
SENIN		5	12	19	26
SELASA		6	13	20	27
RABU		7	14	21	28
KAMIS	1	8	15	22	29
JUMAT	2	9	16	23	30
SABTU	3	10	17	24	31

APRIL 2018

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

MEI 2018

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

JUNI 2018

	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

JULI 2018

AHAD	2	9	16	23	30
SENIN	3	10	17	24	31
SELASA	4	11	18	25	
RABU	5	12	19	26	
KAMIS	6	13	20	27	
JUMAT	7	14	21	28	
SABTU	1	8	15	22	29



PAS/PAT



PORSENITAS



PENERIMAAN RAPORT



HARDIKNAS



LIBUR UMUM



Hari-hari Pertama Masuk Sekolah



Libur Ramadhan (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)



Libur Idul Fitri (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)



Libur Khusus (Hari Guru Nas)



Libur Semester



UNBK SMA (Utama)



UNBK SMA (Susulan)



Ujian sekolah SMA/SMK/SLB



Hari Ulang Tahun Sekolah



UTS/PTS



UJIAN PRAKTEK KELAS XII

Bantul, 5 Juni 2017

Kepala Sekolah

Drs. Endah Hardjanto, M. Pd.

NIP 196311151990031007

KETERANGAN : KALENDER SMA/SMK/SMALB

1	27 Juni s.d. 3 Juli 2017	: Libur Idul Fitri 1438 H
2	4 s.d.15 Juli 2017	: Libur Kenaikan Kelas
3	17 s.d. 19 Juli 2017	: Hari-hari pertama masuk sekolah
4	17 Agustus 2017	: HUT Kemerdekaan Republik Indonesia
5	1 September 2017	: Hari Besar Idul Adha 1438 H
6	5 September 2017	: Hari Ulang Tahun Sekolah
7	21 September 2017	: Tahun Baru Hijjriyah 1438 H
8	25- 30 September 2017	: UTS/PTS Semester 1
9	25 November 2017	: Hari Guru Nasional
10	1 Desember 2017	: Maulid Nabi Muhammad SAW 1439 H
11	2 s.d. 9 Desember 2017	: Ulangan/Penilaian Akhir Semester
12	13 s.d. 15 Desember 2017	: Porsenitas
13	16 Desember 2017	: Penerimaan LHB/Rapor
14	18 s.d. 30 Des 2017	: Libur Semester Gasal
15	25 Desember 2017	: Hari Natal 2017
16	1 Januari 2018	: Tahun Baru 2018
17	16 Februari 2018	: Tahun Baru Imlek
18	26 Februari - 3 Maret 2018	: Ujian Praktek kelas XII
19	5- 10 Maret 2018	: PTS Semester 2
20	18 Maret 2018	: Hari Raya Nyepi
21	26 s.d. 31 Maret 2018	: Ujian Sekolah
22	9 s.d. 12 April 2018	: UNBK SMA (Utama) untuk PBT
23	16 s.d. 19 April 2018	: UNBK SMA (Susulan)
24	13 April 2018	: Isra Mi'raj Nabi Besar Muhammad SAW
25	1 Mei 2018	: Libur Hari Buruh Nasional tahun 2018
26	2 Mei 2018	: Hari Pendidikan Nasional
27	10 Mei 2018	: Kenaikan Isa Almasih
28	21 s.d. 28 Mei 2018	: PAT
29	29 Mei 2018	: Hari Raya Waisak
30	6 - 8 Juni 2018	: Porsenitas
31	9 Juni 2018	: Penerimaan LHB/Rapor

—

—

— — — — —

—————

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Ganjil
Tema : Atletik
Subtema : Jalan Cepat
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

- 1. Memelihara kesehatan tubuh.
- 2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
- 3. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
- 4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran atletik jalan cepat
- 5. Menganalisis variasi keterampilan jalan cepat
- 6. Menganalisis kombinasi keterampilan jalan cepat
- 7. Menganalisa variasi keterampilan jalan cepat
- 8. Menganalisa kombinasi keterampilan jalan cepat
- 9. mempraktikkan variasi keterampilan jalan cepat
- 10. mempraktikkan keterampilan jalan cepat

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan jalan cepat
	3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan atletik jalan cepat
4.3 Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1 Mempraktikkan variasi keterampilan jalan cepat
	4.3.2 Mempraktikkan keterampilan jalan cepat

C. Materi Pembelajaran

1. Fakta:

- 1) Jalan cepat adalah suatu nomor atletik yang harus dilakukan dengan segala kesungguhan. Pertama kali diadakan pada tahun 1912 jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Tetapi pada olimpiade tahun 1980 di Moskwa, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan. pada tahun-tahun terakhir ini perlombaan jalan cepat mulai banyak penggemarnya dan dibicarakan. Dalam olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan.

2. Konsep

- 1). menjelaskan teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box
- 2). menjelaskan gerakan kaki jalan cepat

- 3). menjelaskan gerak kaki mendatar, bukan melompat
- 4). menjelaskan keterampilan gerak posisi togok jalan cepat :
- 5). menjelaskan keterampilan gerak pinggul jalan cepat

3. Prinsip

- 1). Manfaat jalan cepat terhadap kesehatan

4. Prosedur

- 1). Mempraktikkan variasi keterampilan jalan cepat
- 2). Mempraktikkan keterampilan jalan cepat

D. Metode Pembelajaran

- 1. Pendekatan : Scientific Learning
- 2. Model Pembelajaran : Cooperative Learning
- 3. Tipe TGT

E. Media Pembelajaran

- 1. Media LCD projector,
- 2. Laptop,
- 3. Bahan Tayang
- 4. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- 5. Matras
- 6. Cone/corong ± 10 buah
- 7. Stopwatch
- 8. Peluit


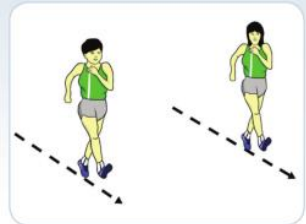
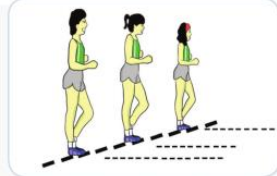
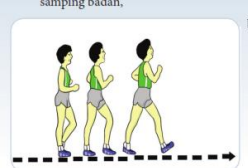
F. Sumber Belajar

- 1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- 2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta:* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- 3. Modul/bahan ajar,
- 4. internet,
- 5. Sumber lain yang relevan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran 2. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 3. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, 1) <i>Variasi Servis Forehand dan Backhand</i> 2) <i>Variasi Memegang Bet, Pukulan Forehand dan Backhand</i> 3) <i>Bermain Tenismeja dengan Peraturan yang Dimodifikasi</i> 	<p>10 menit</p>

<div>2. Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya.</div> <div>3. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</div> <div>Motivasi</div> <div>1. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.</div> <div>2. Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:</div> <div>1). Keterampilan Dasar Jalan Cepat</div> <div><div>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</div><div>Gerakkan kaki jalan cepat</div><div>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</div><div>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</div><div>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</div><div>Memasuki Garis Finish</div></div> <div>3. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</div> <div>4. Mengajukan pertanyaan.</div> <div>Pemberian Acuan</div> <div>1. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</div> <div>2. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</div> <div>3. Pembagian kelompok belajar</div> <div>4. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</div>						
<div>Kegiatan Inti</div> <table><tr><th>Sintak Model Pembelajaran</th><th>Kegiatan Pembelajaran</th></tr><tr><td>Orientasi peserta didik kepada masalah</td><td><div>Mengamati</div><div>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</div><div>1. Keterampilan Dasar Jalan Cepat</div><div><div>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</div><div>Gerakkan kaki jalan cepat</div><div>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</div><div>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</div><div>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</div><div>Memasuki Garis Finish</div></div><div>dengan cara :</div><div>a. Melihat (tanpa atau dengan alat)</div><div>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</div><div>4) Keterampilan Dasar Jalan Cepat</div><div><div>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</div></div></td></tr></table>		Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Orientasi peserta didik kepada masalah	<div>Mengamati</div> <div>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</div> <div>1. Keterampilan Dasar Jalan Cepat</div> <div><div>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</div><div>Gerakkan kaki jalan cepat</div><div>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</div><div>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</div><div>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</div><div>Memasuki Garis Finish</div></div> <div>dengan cara :</div> <div>a. Melihat (tanpa atau dengan alat)</div> <div>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</div> <div>4) Keterampilan Dasar Jalan Cepat</div> <div><div>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</div></div>	<div>110</div> <div>menit</div>
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
Orientasi peserta didik kepada masalah	<div>Mengamati</div> <div>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</div> <div>1. Keterampilan Dasar Jalan Cepat</div> <div><div>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</div><div>Gerakkan kaki jalan cepat</div><div>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</div><div>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</div><div>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</div><div>Memasuki Garis Finish</div></div> <div>dengan cara :</div> <div>a. Melihat (tanpa atau dengan alat)</div> <div>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</div> <div>4) Keterampilan Dasar Jalan Cepat</div> <div><div>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</div></div>					

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>b. Mengamati</p> <p>lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan</p> <p>5) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i> <div data-bbox="750 762 873 917"></div> <div data-bbox="750 924 873 949"><p>Gambar 3.1 Posisi sikap melangkah dibelakang garis star</p></div> <ul style="list-style-type: none">• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i> <div data-bbox="750 991 1055 1213"></div> <div data-bbox="750 1221 1008 1243"><p>Gambar 3.2 Gerak pinggul jalan cepat</p></div> <ul style="list-style-type: none">• <i>Memasuki Garis Finish</i> <div data-bbox="750 1285 1026 1460"></div> <div data-bbox="750 1467 1015 1515"><p>Gambar 3.3 Ayunan lengan dan gerakan tungkai ditempat samping badan,</p></div> <div data-bbox="750 1505 997 1672"></div> <div data-bbox="750 1679 992 1712"><p>Gambar 3.4 Gerak berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan</p></div> <p>c. Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan</p> <p>6) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i>	
--	--	--

	<p>d. Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan</p> <p>7) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>e. Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :</p> <p>8) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>	
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>f. Mengajukan pertanyaan tentang :</p> <p>9) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p>	
Membimbing	Mengumpulkan informasi	

penyelidikan individu dan kelompok	<p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>g. Mengamati obyek/kejadian,</p> <p>h. Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang</p> <p>10) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box• Gerakkan kaki jalan cepat• Gerak kaki mendatar, bukan melompat• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat• Memasuki Garis Finish <p>i. Mengumpulkan informasi</p> <p>Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu</p> <p>11) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box• Gerakkan kaki jalan cepat• Gerak kaki mendatar, bukan melompat• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat• Memasuki Garis Finish <p>j. Aktivitas</p> <p>12) <i>Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</i></p> <p>13) <i>Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: apakah terdapat perbedaan jalan cepat dengan lari? Mengapa saat jalan cepat harus mengayukan tangan?</i></p> <p>14) <i>Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegaitan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesian sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.</i></p> <p>15) <i>Menemukan hubungan keterampilan gerak.</i></p>
------------------------------------	--

	<p>16) <i>Menerapkan berbagai keterampilan gerak atletik melalui jalan cepat dalam latihan secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas</i></p> <p>k. Mempraktikan</p> <p>17) <i>Peserta didik diminta mempraktikkan variasi keterampilan jalan cepat</i></p> <p>18) <i>Peserta didik diminta mempraktikkan keterampilan jalan cepat</i></p> <p>19) <i>Peserta didik diminta memperagakan Keterampilan Dasar Jalan Cepat diantaranya</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i><i>• Gerakkan kaki jalan cepat</i><i>• Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i><i>• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat :</i><i>• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i><i>• Memasuki Garis Finish</i><i>•</i> <p>l. Mendiskusikan</p> <p>m. Saling tukar informasi tentang :</p> <p>20) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i><i>• Gerakkan kaki jalan cepat</i><i>• Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i><i>• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i><i>• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i><i>• Memasuki Garis Finish</i> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <p>1. Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi,</p>	

	<p>kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan</p> <p>2. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang :</p> <p>21) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>3. Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan</p> <p>4. Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</p> <p>5. Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang</p> <p>22) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>6. Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</p> <p>7. Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.</p> <p>8. Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran</p>	
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <p>n. Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p>	

	<p>o. Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai</p> <p>23) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>9. Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan :</p> <p>24) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i>	
<p>Catatan :</p> <p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none">• Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.• Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none">• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek.• Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik• Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan).• Mengagendakan pekerjaan rumah.• Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya		15 menit

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai

- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
 - *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
 - *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*
- 2) Portofolio / unjuk kerja
 - *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

10. Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
11. Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - *Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,*
 - *Menemukan penyebab kesulitan,*

b. Pengayaan

12. Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
13. Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
14. Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - *Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa*

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SMA N/S
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Jalan Cepat: <ul style="list-style-type: none">• Start• Gerakan jalan cepat• Memasuki garis finis	25) Menganalisis variasi keterampilan jalan cepat 26) Menganalisis kombinasi keterampilan atletik jalan cepat	Uraian	1

Contoh butir soal:
27) Jelaskan Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapisalah sebagian besar.	1
	Skor Maksimum	8

Nilai = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

Rubrik Penilaian Portofolio

Satuan Pendidikan : SMA Negri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas:

Membuat portofolio tentang

- 28) Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box
- 29) Gerakkan kaki jalan cepat
- 30) Gerak kaki mendarat, bukan melompat
- 31) Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat :
- 32) Keterampilan gerak pinggul jalan cepat
- 33) Memasuki Garis Finish

Rubrik penilaian portofolio untuk membuat kliping sebagai media pengamatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Pemahaman terhadap artikel.
2.	Aktif bertanya seputar materi yang
3.	Menggunakan sumber referensi yang
4.	Membuat laporan pengamatan sederhana.
5.	Mempublikasikan laporan pengamatan di

Pedoman penskoran :

- 34) Beri tanda cetang (√) pada kolom skor di atas.
- 35) Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- 36) Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- 37) Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- 38) Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- 39) Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

Rubrik penilaian portofolio untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Mengumpulkan semua lembar kegiatan dengan lengkap.
2.	Mengelompokkan lembar kegiatan berdasarkan jenisnya.
3.	Memasukkan lembar kegiatan ke dalam map plastik dengan rapi.
4.	Memberikan keterangan dengan lengkap.
5.	Mengumpulkan tugas kepada bapak/ ibu guru dengan tepat

Pedoman penskoran :

- Beri tanda centang (√) pada kolom skor di atas.
- 40) Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- 41) Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- 42) Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- 43) Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- 44) Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

- Memperagakan Keterampilan Dasar Jalan Cepat

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none">Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas boxGerakkan kaki jalan cepatGerak kaki mendatar, bukan melompatKeterampilan gerak posisi togok jalan cepat :Keterampilan gerak pinggul jalan cepatMemasuki Garis Finish				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

- Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
- Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
- Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
- Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Ganjil

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

[illegible]

Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.									
2.									
3.									

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Ganjil
Tema : Atletik
Subtema : Jalan Cepat
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

- 1. Memelihara kesehatan tubuh.
- 2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
- 3. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
- 4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran atletik jalan cepat
- 5. Menganalisis variasi keterampilan jalan cepat
- 6. Menganalisis kombinasi keterampilan jalan cepat
- 7. Menganalisa variasi keterampilan jalan cepat
- 8. Menganalisa kombinasi keterampilan jalan cepat
- 9. mempraktikkan variasi keterampilan jalan cepat
- 10. mempraktikkan keterampilan jalan cepat

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan jalan cepat
	3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan atletik jalan cepat
4.3 Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1 Mempraktikkan variasi keterampilan jalan cepat
	4.3.2 Mempraktikkan keterampilan jalan cepat

C. Materi Pembelajaran

1. Fakta:

- 1) Jalan cepat adalah suatu nomor atletik yang harus dilakukan dengan segala kesungguhan. Pertama kali diadakan pada tahun 1912 jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Tetapi pada olimpiade tahun 1980 di Moskwa, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan. pada tahun-tahun terakhir ini perlombaan jalan cepat mulai banyak penggemarnya dan dibicarakan. Dalam olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan.

2. Konsep

- 1). menjelaskan teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box
- 2). menjelaskan gerakan kaki jalan cepat

- 3). menjelaskan gerak kaki mendatar, bukan melompat
- 4). menjelaskan keterampilan gerak posisi togok jalan cepat :
- 5). menjelaskan keterampilan gerak pinggul jalan cepat

3. Prinsip

- 1). Manfaat jalan cepat terhadap kesehatan

4. Prosedur

- 1). Mempraktikkan variasi keterampilan jalan cepat
- 2). Mempraktikkan keterampilan jalan cepat

D. Metode Pembelajaran

- 1. Pendekatan : Scientific Learning
- 2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
- 3. Inclusive (cakupan).
- 4. Demonstrasi.
- 5. Part and whole (bagian dan keseluruhan).
- 6. Resiprocal (timbang-balik).
- 7. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.

E. Media Pembelajaran

- 1. Media LCD projector,
- 2. Laptop,
- 3. Bahan Tayang
- 4. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- 5. Matras
- 6. Cone/corong ± 10 buah
- 7. Stopwatch
- 8. Peluit


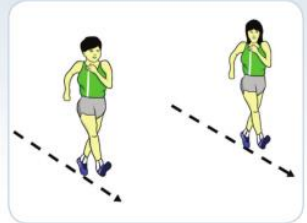
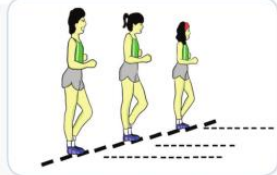
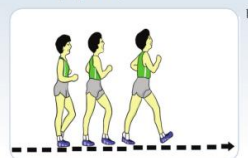
F. Sumber Belajar

- 1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- 2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta:* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- 3. Modul/bahan ajar,
- 4. internet,
- 5. Sumber lain yang relevan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran 2. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 3. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> 	<p>10 menit</p>

<p>sebelumnya,</p> <div><div>1) <i>Variasi Servis Forehand dan Backhand</i></div><div>2) <i>Variasi Memegang Bet, Pukulan Forehand dan Backhand</i></div><div>3) <i>Bermain Tenismeja dengan Peraturan yang Dimodifikasi</i></div></div> <div>2. Mengingatnkan kembali materi prasyarat dengan bertanya.</div> <div>3. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</div> <div>Motivasi</div> <div><div>1. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.</div><div>2. Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:<div><div>1). <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></div><div><div><div>• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i></div><div>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i></div><div>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i></div><div>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i></div><div>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i></div><div>• <i>Memasuki Garis Finish</i></div></div></div></div><div>3. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</div><div>4. Mengajukan pertanyaan.</div></div><div>Pemberian Acuan</div><div><div>1. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</div><div>2. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</div><div>3. Pembagian kelompok belajar</div><div>4. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</div></div></div>						
<div>Kegiatan Inti</div> <table><tr><th>Sintak Model Pembelajaran</th><th>Kegiatan Pembelajaran</th></tr><tr><td>Orientasi peserta didik kepada masalah</td><td><div>Mengamati</div><div>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</div><div>1. <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></div><div><div><div>• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i></div><div>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i></div><div>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i></div><div>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i></div><div>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i></div><div>• <i>Memasuki Garis Finish</i></div></div></div><div>dengan cara :</div><div>a. Melihat (tanpa atau dengan alat)</div></td></tr></table>		Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Orientasi peserta didik kepada masalah	<div>Mengamati</div> <div>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</div> <div>1. <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></div> <div><div><div>• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i></div><div>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i></div><div>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i></div><div>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i></div><div>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i></div><div>• <i>Memasuki Garis Finish</i></div></div></div> <div>dengan cara :</div> <div>a. Melihat (tanpa atau dengan alat)</div>	<div>110 menit</div>
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
Orientasi peserta didik kepada masalah	<div>Mengamati</div> <div>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</div> <div>1. <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></div> <div><div><div>• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i></div><div>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i></div><div>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i></div><div>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i></div><div>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i></div><div>• <i>Memasuki Garis Finish</i></div></div></div> <div>dengan cara :</div> <div>a. Melihat (tanpa atau dengan alat)</div>					

	<p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p> <p>4) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>b. Mengamati</p> <p>lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan</p> <p>5) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i> <div data-bbox="751 912 873 1066"></div> <div data-bbox="751 1074 873 1098"><p>Gambar 3.1 Posisi sikap melangkah dibelakang garis star</p></div> <ul style="list-style-type: none">• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i> <div data-bbox="751 1141 1057 1363"></div> <div data-bbox="751 1370 1010 1393"><p>Gambar 3.2 Gerak pinggul jalan cepat</p></div> <ul style="list-style-type: none">• <i>Memasuki Garis Finish</i> <div data-bbox="751 1435 1027 1609"></div> <div data-bbox="751 1617 1015 1664"><p>Gambar 3.3 Ayunan lengan dan gerakan tungkai ditempat samping badan,</p></div> <div data-bbox="751 1664 998 1821"></div> <div data-bbox="751 1829 992 1861"><p>Gambar 3.4 Gerak berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan</p></div> <p>c. Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan</p> <p>6) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none">• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat• Memasuki Garis Finish <p>d. Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan</p> <p>7) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box• Gerakkan kaki jalan cepat• Gerak kaki mendatar, bukan melompat• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat• Memasuki Garis Finish <p>e. Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :</p> <p>8) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box• Gerakkan kaki jalan cepat• Gerak kaki mendatar, bukan melompat• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat• Memasuki Garis Finish <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>	
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>f. Mengajukan pertanyaan tentang :</p> <p>9) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box• Gerakkan kaki jalan cepat• Gerak kaki mendatar, bukan melompat• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat• Memasuki Garis Finish <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu,</p>	

		kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok		<p>Mengumpulkan informasi</p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>g. Mengamati obyek/kejadian,</p> <p>h. Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang</p> <p>10) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>i. Mengumpulkan informasi</p> <p>Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu</p> <p>11) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>j. Aktivitas</p> <p>12) <i>Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</i></p> <p>13) <i>Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: apakah terdapat perbedaan jalan cepat dengan lari? Mengapa saat jalan cepat harus mengayukan tangan?</i></p> <p>14) <i>Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegaitan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga</i></p>	

	<p><i>ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.</i></p> <p>15) <i>Menemukan hubungan keterampilan gerak.</i></p> <p>16) <i>Menerapkan berbagai keterampilan gerak atletik melalui jalan cepat dalam latihan secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas</i></p> <p>k. Mempraktikan</p> <p>17) <i>Peserta didik diminta mempraktikkan variasi keterampilan jalan cepat</i></p> <p>18) <i>Peserta didik diminta mempraktikkan keterampilan jalan cepat</i></p> <p>19) <i>Peserta didik diminta memperagakan Keterampilan Dasar Jalan Cepat diantaranya</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i><i>• Gerakkan kaki jalan cepat</i><i>• Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i><i>• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat :</i><i>• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i><i>• Memasuki Garis Finish</i><i>•</i> <p>l. Mendiskusikan</p> <p>m. Saling tukar informasi tentang :</p> <p>20) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i><i>• Gerakkan kaki jalan cepat</i><i>• Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i><i>• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i><i>• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i><i>• Memasuki Garis Finish</i> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
Mengembangkan	Mengkomunikasikan	

dan menyajikan hasil karya	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan2. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : 21) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i><ul style="list-style-type: none">• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box• Gerakkan kaki jalan cepat• Gerak kaki mendatar, bukan melompat• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat• Memasuki Garis Finish3. Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan4. Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.5. Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang 22) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i><ul style="list-style-type: none">• Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box• Gerakkan kaki jalan cepat• Gerak kaki mendatar, bukan melompat• Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat• Keterampilan gerak pinggul jalan cepat• Memasuki Garis Finish6. Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.7. Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.8. Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran	
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <p>n. Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan</p>	

	<p>sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <p>o. Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai</p> <p>23) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i> <p>9. Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan :</p> <p>24) <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i>• <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i>• <i>Gerak kaki mendatar, bukan melompat</i>• <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i>• <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i>• <i>Memasuki Garis Finish</i>	
<p>Catatan :</p> <p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none">• Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.• Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none">• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek.• Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik• Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan).		15 menit

<ul style="list-style-type: none"> • Mengagendakan pekerjaan rumah. • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 	
---	--

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara’
 - *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
 - *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
 - *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*
- 2) Portofolio / unjuk kerja
 - *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

10. Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
11. Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - *Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,*
 - *Menemukan penyebab kesulitan,*

b. Pengayaan

12. Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
13. Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
14. Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - *Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa*

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SMA N/S
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Jalan Cepat: <ul style="list-style-type: none">• Start• Gerakan jalan cepat• Memasuki garis finis	25) Menganalisis variasi keterampilan jalan cepat 26) Menganalisis kombinasi keterampilan atletik jalan cepat	Uraian	1

Contoh butir soal:
27) Jelaskan Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapisalah sebagian besar.	1
	Skor Maksimum	8

Nilai = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

Rubrik Penilaian Portofolio

Satuan Pendidikan : SMA Negri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas:

Membuat fortfolio tentang

- 28) Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box
- 29) Gerakkan kaki jalan cepat
- 30) Gerak kaki mendarat, bukan melompat
- 31) Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat :
- 32) Keterampilan gerak pinggul jalan cepat
- 33) Memasuki Garis Finish

Rubrik penilaian portofolio untuk membuat kliping sebagai media pengamatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Pemahaman terhadap artikel.
2.	Aktif bertanya seputar materi yang
3.	Menggunakan sumber referensi yang
4.	Membuat laporan pengamatan sederhana.
5.	Mempublikasikan laporan pengamatan di

Pedoman penskoran :

- 34) Beri tanda cetang (√) pada kolom skor di atas.
- 35) Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- 36) Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- 37) Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- 38) Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- 39) Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

Rubrik penilaian portofolio untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Mengumpulkan semua lembar kegiatan dengan lengkap.
2.	Mengelompokkan lembar kegiatan berdasarkan jenisnya.
3.	Memasukkan lembar kegiatan ke dalam map plastik dengan rapi.
4.	Memberikan keterangan dengan lengkap.
5.	Mengumpulkan tugas kepada bapak/ ibu guru dengan tepat

Pedoman penskoran :

- Beri tanda centang (√) pada kolom skor di atas.
- 40) Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- 41) Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- 42) Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- 43) Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.

44) Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

- Memperagakan Keterampilan Dasar Jalan Cepat

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none">Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas boxGerakkan kaki jalan cepatGerak kaki mendatar, bukan melompatKeterampilan gerak posisi togok jalan cepat :Keterampilan gerak pinggul jalan cepatMemasuki Garis Finish				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

- Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
- Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
- Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
- Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Ganjil

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

[illegible]

Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.									
2.									
3.									

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Ganjil
Tema : Atletik
Subtema : Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

- 1. Memelihara kesehatan tubuh.
- 2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
- 3. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
- 4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran lari jarak pendek
- 5. Menganalisis variasi keterampilan lari jarak pendek
- 6. Menganalisis kombinasi keterampilan lari jarak pendek
- 7. Menganalisa variasi keterampilan lari jarak pendek
- 8. Menganalisa kombinasi keterampilan lari jarak pendek
- 9. Mempraktikkan variasi keterampilan lari jarak pendek
- 10. Mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Menganalisis keterampilan lari jarak pendek
	3.3.2 Menganalisis keterampilan start jongkok
	3.3.3 Menganalisis keterampilan gerak kaki lari jarak pendek
	3.3.4 Menganalisis teknik gerakan ayunan lengan
	3.3.5 Menganalisis teknik posisi badan
	3.3.6 Menganalisis teknik dasar finis lari jarak pendek
	3.3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi
	3.3.8 Menganalisis gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar
	3.3.9 Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk
	3.3.10 Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk
	3.3.11 Menganalisis gerakan start dari jongkok dengan hitungan
	3.3.12 Menganalisis gerakan reaksi finish diawali dengan lari
4.3 Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1 Mempraktikkan variasi keterampilan lari jarak pendek
	4.3.2 Mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek

C. Materi Pembelajaran

1. **Fakta:**
 - 1) Lari jarak pendek banyak dimanfaatkan untuk mengurangi waktu tempuh.
2. **Konsep**
 - 2) Lari adalah bergerak dari satu titik ke titik lainnya dengan cepat
3. **Prinsip**
 - 3) Setiap keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek seperti *start*, posisi badan, posisi tangan, dan memasuki garis finish
4. **Prosedur**
 - 4) Mempraktikkan variasi keterampilan lari jarak pendek
 - 5) Mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Cooperstive learning
3. Tipe : TGT

E. Media Pembelajaran

1. Media LCD projector,
2. Laptop,
3. Bahan Tayang
4. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
5. Cone/corong ± 10 buah
6. Stopwatch
7. Peluit

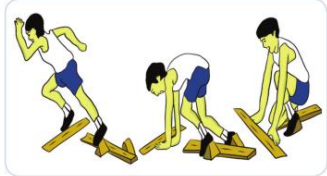
F. Sumber Belajar

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta:* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. Modul/bahan ajar,
4. internet,
5. Sumber lain yang relevan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran 2. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 3. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya, <ol style="list-style-type: none"> A. <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i> <ol style="list-style-type: none"> a) <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i> b) <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i> c) <i>Gerak kaki mendarat, bukan melompat</i> 	<p>10 menit</p>

<p>d) <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i></p> <p>e) <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i></p> <p>f) <i>Memasuki Garis Finish</i></p> <p>5. Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</p> <p>6. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</p> <p>Motivasi</p> <p>7. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.</p> <p>8. Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:</p> <p>a. <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p> <p>b. <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>9. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</p> <p>10. Mengajukan pertanyaan.</p> <p>Pemberian Acuan</p> <p>11. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</p> <p>12. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</p> <p>13. Pembagian kelompok belajar</p> <p>14. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</p>						
<p style="text-align: center;">Kegiatan Inti</p> <table><tr><th>Sintak Model Pembelajaran</th><th>Kegiatan Pembelajaran</th></tr><tr><td>Orientasi peserta didik kepada masalah</td><td><p>Mengamati</p><p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p><p>a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p><p>b). <i>Variasi dan Kombinasi</i></p><p>dengan cara :</p><p>A. Melihat (tanpa atau dengan alat)</p><p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p><p>a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p><p>b). <i>Variasi dan Kombinasi</i></p><p>B. Mengamati</p><p>lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan</p><p>a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p></td></tr></table>		Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <p>a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p> <p>b). <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>dengan cara :</p> <p>A. Melihat (tanpa atau dengan alat)</p> <p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p> <p>a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p> <p>b). <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>B. Mengamati</p> <p>lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan</p> <p>a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p>	<p style="text-align: center;">110 menit</p>
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <p>a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p> <p>b). <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>dengan cara :</p> <p>A. Melihat (tanpa atau dengan alat)</p> <p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p> <p>a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p> <p>b). <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>B. Mengamati</p> <p>lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan</p> <p>a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p>					



Gambar 3.5 Start jongkok



Gambar 3.6 Gerakan kaki lari jarak pendek



Gambar 3.7 Memasuki garis finish

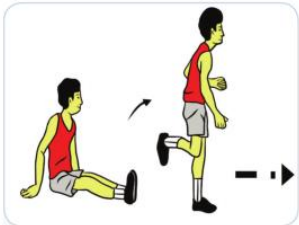
b) Variasi dan Kombinasi



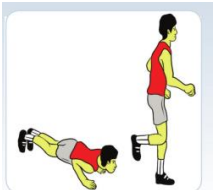
Gambar 3.8 Variasi jogging dan Gerakan kaki lari jarak pendek.



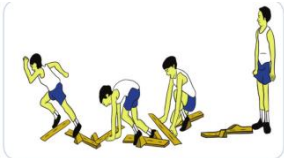
Gambar 3.9 Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar



Gambar 3.10 Gerakan reaksi start dari posisi duduk



Gambar 3.11 Gerakan reaksi start dari posisi telungkup



Gambar 3.12 Gerakan start jongkok dengan hitungan

	<div></div> <div>Gambar 3.13 Gerakan reaksi finish diawali dengan lari</div> <div>C. Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> b) <i>Variasi dan Kombinasi</i></div> <div>D. Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> b) <i>Variasi dan Kombinasi</i></div> <div>E. Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai : a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> b) <i>Variasi dan Kombinasi</i> untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</div>	
Mengorganisasikan peserta didik	<div>Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : F. Mengajukan pertanyaan tentang : a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> b) <i>Variasi dan Kombinasi</i> yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</div>	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<div>Mengumpulkan informasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: G. Mengamati obyek/kejadian, H. Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang</div>	

	<p>a) <i>eterampilan Lari jarak Pendek</i> b) <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>I. Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu</p> <p>a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> b) <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>J. Aktivitas a) Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</p> <p>K. Mempraktikan 1. <i>Peserta didik diminta mempraktikkan Keterampilan Lari jarak Pendek dan Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>a. Keterampilan start jongkok b. Keterampilan gerak kaki lari jarak pendek c. Teknik gerakan ayunan lengan d. Teknik posisi badan e. Teknik dasar finis lari jarak pendek f. Variasi dan Kombinasi g. Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar h. Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk i. Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk j. Gerakan start dari jongkok dengan hitungan k. Gerakan reaksi finish diawali dengan lari</p> <p>L. Mendiskusikan</p> <p>M. Saling tukar informasi tentang : a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> b). <i>Variasi dan Kombinasi</i> dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
Mengembangkan	Mengkomunikasikan	

dan menyajikan hasil karya	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan2. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang :<ol style="list-style-type: none">2. <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>3. <i>Variasi dan Kombinasi</i>3. Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan4. Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.5. Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang<ol style="list-style-type: none">a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>b). <i>Variasi dan Kombinasi</i>6. Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.7. Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.8. Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <p>1. Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <p>Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai</p> <ol style="list-style-type: none">a). <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>b). <i>Variasi dan Kombinasi</i>2. Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin,

	taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : a) <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> b). <i>Variasi dan Kombinasi</i>	
Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)		
Kegiatan Penutup Peserta didik : <ul style="list-style-type: none">• Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.• Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. Guru : <ul style="list-style-type: none">• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan proyek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian proyek.• Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik• Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan).• Mengagendakan pekerjaan rumah.• Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya		15 menit

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - a) *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
 - b) *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
 - c) *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*
- 2) Portofolio / unjuk kerja
 - d) *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- a) Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasa

- b) Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
- c) *Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,*
- d) *Menemukan penyebab kesulitan,*

b. Pengayaan

- a) Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- b) Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- c) Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
- d) Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none">• Start• Gerakan lari jarak pendek• Memasuki garis finis	4. Menganalisis keterampilan lari jarak pendek 5. Menganalisis keterampilan start jongkok 6. Menganalisis keterampilan gerak kaki lari jarak pendek 7. Menganalisis teknik gerakan ayunan lengan 8. Menganalisis teknik posisi badan 9. Menganalisis teknik dasar finis lari jarak pendek 10. Menganalisis variasi dan kombinasi 11. Menganalisis gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar 12. Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk 13. Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk 14. Menganalisis gerakan start dari jongkok dengan hitungan 15. Menganalisis gerakan reaksi finish diawali dengan lari	Uraian	1

Contoh butir soal:

1. Jelaskan teknik dasar finis lari jarak pendek

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4

2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapisalah sebagian besar.	1
	SkorMaksimum	8

Nilai =
$$\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Rubrik Penilaian Portofolio

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas:
Membuat fortofolio tentang
I. Keterampilan lari jarak pendek

- Keterampilan start jongkok
- Keterampilan gerak kaki lari jarak pendek
- Teknik gerakan ayunan lengan
- Teknik posisi badan
- Teknik dasar finis lari jarak pendek

II. Variasi dan kombinasi

- Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar
- Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk
- Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk
- Gerakan start dari jongkok dengan hitungan
- Gerakan reaksi finish diawali dengan lari

Rubrik penilaian portofolio untuk membuat kliping sebagai media pengamatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Pemahaman terhadap artikel.
2.	Aktif bertanya seputar materi yang
3.	Menggunakan sumber referensi yang
4.	Membuat laporan pengamatan sederhana.
5.	Mempublikasikan laporan pengamatan di

Pedoman penskoran :

16. Beri tanda cetang (√) pada kolom skor di atas.
17. Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
18. Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
19. Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
20. Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
21. Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

Rubrik penilaian portofolio untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Mengumpulkan semua lembar kegiatan dengan lengkap.
2.	Mengelompokkan lembar kegiatan berdasarkan jenisnya.

3.	Memasukkan lembar kegiatan ke dalam map plastik dengan rapi.
4.	Memberikan keterangan dengan lengkap.
5.	Mengumpulkan tugas kepada bapak/ ibu guru dengan tepat

Pedoman penskoran :

Beri tanda centang (√) pada kolom skor di atas.

- 22. Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- 23. Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- 24. Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- 25. Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- 26. Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

- Memperagakan Keterampilan Dasar Jalan Cepat

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
7. Keterampilan lari jarak pendek <ul style="list-style-type: none">Keterampilan start jongkokKeterampilan gerak kaki lari jarak pendekTeknik gerakan ayunan lenganTeknik posisi badanTeknik dasar finis lari jarak pendek				
8. Variasi dan kombinasi <ul style="list-style-type: none">Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebarGerakan reaksi cepat start dari posisi dudukGerakan reaksi cepat start dari posisi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

- Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
- Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
- Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
- Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 3 Bantul
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

[illegible]

Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.									
2.									
3.									

Bantul....., November 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Wakhyu Nurhidayati. S.Pd
NIP.198201062005022006

Diki Lukman Rizalludin
NIM. 14601241047